

## FALSCHES FILET, ZART GEGART

Confieren

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
Schmoren im Öl: ca. 2½ Std.  
Für 1 Einmachglas von ca. 1 Liter

---

**1 EL Olivenöl**

**2 falsche Schweinsfilets** (runder Mocken, je ca. 300g), halbiert

**¾ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

**ca. 4 dl Olivenöl**

**1 rotschaliger Apfel,**  
in Vierteln

---

**200g Crème fraîche**

**¼ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

---

1. Ofen auf 80 Grad vorheizen.
2. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, rundum ca. 3 Min. anbraten. Fleisch in das Einmachglas geben, dieses auf ein Backblech stellen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, Öl dazugiessen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Apfelviertel auf das Blech legen.
3. **Schmoren im Öl:** ca. 2½ Std. in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 65 Grad betragen. Blech herausnehmen. Fleisch aus dem Öl nehmen, quer zur Faser tranchieren. Apfelviertel in Würfeli schneiden, mit der Crème fraîche mischen, würzen, dazu servieren.

**Profi-Tipps zum Confieren:** siehe Seite 2, inkl. Tipps zur Weiterverwendung des Öls.

**Portion:** 391 kcal, F 26g, Kh 5g, E 35g



## CONFIEREN – SCHMOREN IM ÖL

---

Bei dieser Zubereitungsart wird das Fleisch im Öl schonend bei 80 Grad im Ofen geschmort. Das Confieren ist zwar nicht neu, erlebt gegenwärtig aber ein grosses Comeback. Das Fleisch wird zart und behält sein Eigenaroma.

### Zubehör

1–2 ofenfeste Gläser (Einmachgläser) oder eine hohe Form (ca. 18 cm Ø; das Fleisch soll zwei Drittel des Gefässes füllen, damit möglichst wenig Öl gebraucht wird). Ca. 5 dl Olivenöl (mild im Geschmack).

### Vorbereitung

Ofen auf 80 Grad vorheizen.

### Zubereitung

Fleisch anbraten, evtl. Knoblauch, Kräuter oder Gewürze kurz mitbraten, in die Gläser geben. Gläser auf ein Backblech stellen, so viel Öl über das Fleisch giessen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist, nach Angaben im Rezept confieren.

### Tipps

- Das ausgekühlte Öl durch ein feines Sieb giessen, zugedeckt ca. 1 Tag stehen lassen, so wird der Fleischsaft fest. Öl nochmals sorgfältig absieben, sodass der Fleischsaft im Glas bleibt. Öl gut verschlossen, kühl und dunkel maximal 1 Monat aufbewahren.
- Weiterverwendung des Öls: zum Braten und Dämpfen von Fleisch, Fisch und Gemüse.

