

Speckfilet mit Rhabarber und Pilaw

🕒 20 Min. + 30 Min. backen

Für 2 weite ofenfeste Formen von je ca. 2 Litern, gefettet

2 falsche Schweinsfilets (je ca. 270 g)
16 Tranchen Bratspeck

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 Grad (Heissluft) vorheizen.
Die Hälfte des Specks sich leicht überlappend auf ein Backpapier legen. 1 Filet darauflegen, mithilfe des Backpapiers mit dem Speck umwickeln. Das andere Filet ebenso mit dem restlichen Speck umwickeln. Beide Filets auf das Backofengitter legen.

500 g Rhabarber
3 Bundzwiebeln mit dem Grün
2 EL Zucker
1 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Rhabarber in ca. 4 cm grosse Stücke, Bundzwiebelgrün in Ringe, Zwiebeln in Schnitze schneiden, in die eine Form geben. Zucker, Öl, Salz und Pfeffer daruntermischen, auf ein Blech stellen.

250 g Langkornreis
1 Schalotte
1 Lorbeerblatt
6 dl Gemüsebouillon

Die zweite Form ebenfalls aufs Blech stellen, Reis hineingeben. Schalotte schälen, fein hacken, mit dem Lorbeerblatt begeben, mischen. Bouillon aufkochen, über den Reis giessen, Form mit Alufolie zudecken. Das Backblech in die untere Hälfte, die Filets in die obere Hälfte des Ofens schieben.

25 g Butter
½ TL Fleur de Sel

Backen: ca. 30 Min. Herausnehmen, Butter unter den Pilaw mischen. Fleisch tranchieren, Fleur de Sel darüberstreuen, mit dem Rhabarbergemüse und dem Pilaw anrichten.

Portion (¼): 705 kcal, F 33 g, Kh 59 g, E 43 g

Lässt sich vorbereiten

Speckfilet und Rhabarbergemüse ca. ½ Tag im Voraus vorbereiten, zugedeckt kühl stellen. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen.

