

Schweinefilet im Speckmantel mit Champignons (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 5,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein **Keto Rezept Schweinefilet im Speckmantel mit Champignons** suchst, das satt macht und trotzdem leicht bleibt, bist du hier genau richtig. Das Fleisch bleibt durch den Speck schön saftig, die Pilze bringen kräftiges Aroma und die cremige Sauce macht das Ganze zu einem Abendessen, das auch an einem grauen Oktobertag noch Laune macht. Ohne Küchenakrobatik. Zum Glück.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
- Backzeit: ca. 20 bis 25 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 455 kcal
  - Fett: 31 g
  - Eiweiß: 38 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 8 g
  - Ballaststoffe: 3 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 5 g**

Zutaten

- 600 g Schweinefilet
- 10 bis 12 Scheiben Bacon
- 250 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 100 ml Sahne

- 50 g Crème fraîche
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL frischer Thymian oder 1/2 TL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- etwas Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Trockne das Schweinefilet mit Küchenpapier ab und pariere es, falls noch Sehnen daran sind. Dann mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian würzen.
2. Schneide die Zwiebel fein, hacke den Knoblauch und putze die Champignons. Viertle oder halbiere sie, je nach Größe.
3. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne. Brate das Filet rundherum bei starker Hitze 2 bis 3 Minuten an, damit es Farbe bekommt. Nimm es danach kurz heraus und lasse es 2 Minuten ruhen.
4. Lege die Bacon-Scheiben leicht überlappend auf ein Brett. Setze das Filet darauf und wickle den Speck straff darum. Falls nötig, mit Küchengarn oder Zahnstochern fixieren.
5. Gib die Butter in die gleiche Pfanne und dünste Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten glasig. Füge die Champignons hinzu und brate sie 5 bis 6 Minuten, bis sie etwas gebräunt sind.
6. Rühre den Senf ein, lösche mit der Gemüsebrühe ab und gieße Sahne sowie Crème fraîche dazu. Lass die Sauce 3 bis 4 Minuten sanft einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian abschmecken. Die Sauce soll cremig, nicht zu dick sein.
7. Lege das Schweinefilet in eine kleine Auflaufform oder zurück in eine ofenfeste Pfanne. Schiebe es für 15 bis 18 Minuten in den Ofen, bis es gar, aber noch saftig ist. **Kerntemperatur 62 bis 65 °C** ist hier ideal.
8. Wenn du es lieber etwas kräftiger gebräunt magst, kannst du die Ofengrill-Funktion in den letzten 2 Minuten kurz zuschalten. Aber bitte dabeibleiben. Bacon von „golden“ zu „zu dunkel“ geht schnell.
9. Schneide das Filet vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit der Pilzsauce anrichten. Mit Petersilie bestreuen und direkt servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du im Supermarkt nur größere Champignons bekommst, nimm einfach 300 g. Die Sauce wird dann noch etwas pilziger und passt hervorragend zu der herzhaften Note vom Bacon. Wer es besonders aromatisch mag, gibt am Ende noch einen kleinen Schuss trockenen Weißwein in die Pfanne. Für strenge Ketose ist das nicht nötig, aber geschmacklich nett. Und wenn du lieber noch mehr Fett willst, rühre zum Schluss einen Teelöffel Butter in die Sauce. Das macht sie runder, ohne viel Aufwand.

Du kannst das Gericht auch mit gemischten Pilzen machen, etwa mit braunen Champignons oder ein paar Kräuterseitlingen. Das bringt Abwechslung, ohne die Kohlenhydrate nach oben zu schieben. Passend dazu findest du bei uns auch den Artikel zu Netto-Kohlenhydrate, wenn du deine Werte sauber im Blick behalten willst. Und falls du bei der Fettwahl unsicher bist, hilft dir unser Beitrag zu Butter, Olivenöl und Co. weiter.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste lassen sich gut in einer Box im Kühlschrank aufbewahren, am besten getrennt von der Sauce, wenn du die Konsistenz möglichst schön halten willst. So bleibt alles 2 bis 3 Tage frisch. Zum Aufwärmen nimmst du besser eine Pfanne bei kleiner Hitze oder den Ofen bei 160 °C. Mikrowelle geht auch, macht den Bacon aber etwas weicher. Für Meal Prep ist das Gericht ziemlich praktisch, weil du Filet und Sauce am Vortag vorbereiten kannst. Am nächsten Tag nur noch fertig garen und aufwärmen. Wer öfter vorkocht, findet im Beitrag zu Meal Prep für Keto noch mehr Ideen für stressfreie Abende.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de