



# IBERICO-SCHWEINEFILET

## IM KRÄUTER-SPECKMANTEL

Mit goldenen Pfifferlingen in samtiger Tawny-Portweinsauce

[www.gustatico.com](http://www.gustatico.com)

---

Wenn die Tage langsamer werden, der Wald nach feuchtem Moos duftet und sich auf dem Markt die ersten goldenen Pfifferlinge stapeln, darf es auf dem Teller gern ein wenig festlicher werden.

Dieses Gericht ist eine Liebeserklärung an genau diese Zeit: an Kräuter, die noch nach Sommer schmecken, an Pilze, die den Wald in die Küche holen, und an Fleisch, das seinen großen Auftritt mit Ruhe und Respekt bekommt.

Mit kulinarischem Gruß

*Ihr Jörg Steinhardt-Kranefeld*

---

## WENN HALTUNG AUF GESCHMACK TRIFFT

Iberico-Schweine gehören auf der Iberischen Halbinsel seit Jahrhunderten zur kulinarischen Landschaft. Wo sie in weitläufigen Eichenhainen gehalten werden und sich – je nach Saison und Aufzucht – von Kräutern, Gräsern und Eicheln ernähren, entsteht Fleisch mit einer besonders feinen Marmorierung und einer angenehm nussigen Tiefe. In Spanien nennt man diese Tiere deshalb gern augenzwinkernd die „Oliven auf vier Pfoten“.

Für dieses Rezept lohnt es sich, genau hinzusehen. Ein gutes Filet vom Iberico oder ein hochwertiger Lummer am Stück bringt bereits so viel eigenen Charakter mit, dass es keine laute Marinade braucht. Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Bacon begleiten das Fleisch, statt es zu überdecken.

Auch in Deutschland gibt es zunehmend landwirtschaftliche Betriebe, die Iberico-Schweine in Freilandhaltung und mit hohem Anspruch an Tierwohl halten. Das schmeckt man nicht nur. Man spürt es auch daran, wie selbstverständlich dieses Fleisch im Mittelpunkt eines guten Abends stehen kann.

*GUSTATICO Einkaufstipp: Iberico findet man zum Beispiel bei Iberico Westfalen, Hof Vincke in Everswinkel, [moin@iberico-westfalen.de](mailto:moin@iberico-westfalen.de)*

---

## IBERICO-SCHWEINEFILET IM KRÄUTER-SPECKMANTEL

Rezept und Einkaufsliste sind ausgelegt für 4 Personen

Vorbereitung ca. 1 Stunde · Garzeit ca. 40 Minuten · ca. 926 kcal pro Portion, ohne Beilage

## EINKAUFSLISTE

### Für das Iberico-Schweinefilet

- 700 g Schweinefilet vom Iberico-Schwein oder Lummer am Stück
- 6 Zweige Thymian
- 6 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 16 dünne Scheiben Bacon
- 3 EL Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Für die Pfifferling-Portweinsauce

- 800 g frische Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 150 g Crème fraîche
- 50 g Butter, davon 30 g für die Pilze
- 1 EL Mehl, etwa 10 g
- etwas Mehl zusätzlich zum Reinigen der Pilze
- 40 ml Tawny Portwein
- 10 g glatte Petersilie, etwa ½ Bund
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

*Hinweis: Bei einem Lummer am Stück bitte etwas mehr Garzeit einplanen – die Kerntemperatur entscheidet, nicht die Uhr.*

---

## DIE ZUBEREITUNG IN ARBEITSREIHENFOLGE

### STEP 1: Erst Röstaromen, dann Ruhe

Das Filet gründlich trocken tupfen und von überschüssigem Fett sowie eventuell vorhandenen Sehnen befreien. Mit einem scharfen Messer dicht unter der Silberhaut entlangarbeiten und möglichst wenig Fleisch wegschneiden.

Eine schwere Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und das Filet bei guter Hitze rundum kräftig anbraten. Es soll Farbe bekommen, nicht durchgaren. Anschließend salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und einige Minuten abkühlen lassen – das macht das Einwickeln leichter und bewahrt die Kruste.

## **STEP 2: Der Mantel, der alles zusammenhält**

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Rosmarin und Thymian von den holzigen Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.

Die Baconscheiben leicht überlappend auf einem großen Stück Backpapier auslegen, Knoblauch und Kräuter gleichmäßig darauf verteilen. Das nur noch handwarme Filet mittig auflegen und mithilfe des Backpapiers fest einrollen. Die Nahtseite liegt am Ende unten – dann bleibt alles dort, wo es beim Garen bleiben soll.

## **STEP 3: Im Ofen wird aus gut ganz groß**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Umluft ist hier nicht die beste Wahl, sie trocknet den Bacon unnötig aus. Das eingewickelte Filet mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und auf mittlerer Schiene garen.

Je nach Stärke braucht das Filet etwa 25 bis 30 Minuten. Verlassen Sie sich nicht allein auf die Uhr: Bei 62 bis 65 Grad Kerntemperatur bleibt das Iberico zart, saftig und innen appetitlich rosa. Vor dem Aufschneiden darf es noch fünf Minuten ruhen.

## **STEP 4: Pfifferlinge – ein bisschen Geduld, viel Gold**

Die Stielenden knapp abschneiden und anhaftende Erde mit einem weichen Pinsel oder Küchenpapier lösen. Sind die Pilze stärker verschmutzt, hilft der Mehl-Trick: Pfifferlinge in eine Schüssel geben, mit 2 bis 3 Esslöffeln Mehl bestäuben, behutsam vermengen, mit Wasser auffüllen und vorsichtig schwenken. Das Mehl bindet den feinen Sand.

Die Pilze anschließend nur sehr kurz unter fließendem Wasser abspülen und sofort auf Küchenpapier ausbreiten. Dort gründlich trocknen lassen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, die Bio-Zitrone auspressen und den Saft durch ein feines Sieb gießen.

## **STEP 5: Erst Hitze, dann Butter**

Eine große Pfanne ohne Fett erhitzen und die gut getrockneten Pfifferlinge portionsweise anbraten. Geben Sie ihnen Raum: Liegen sie zu dicht, geben sie Wasser ab und verlieren ihren Biss.

Wenn die austretende Flüssigkeit vollständig verdampft ist und die Pilze goldene Röstaromen entwickeln, kommt die Butter dazu. Die Pfifferlinge kurz in der schäumenden Butter schwenken, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. So behalten sie ihre schöne Farbe.

*GUSTATICO Tipp: Salz, Pfeffer und Gewürze kommen bei Pfifferlingen erst gegen Ende der Garzeit dazu. Werden sie zu früh gesalzen, verlieren sie unnötig Wasser und werden schnell zäh.*

### **STEP 6: Cremig, fein und mit einem Hauch Portugal**

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Butter erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, ohne sie Farbe nehmen zu lassen.

Das Mehl darüberstäuben und unter ständigem Rühren kurz anschwitzen. So entsteht die Grundlage für eine Sauce, die später samtig am Löffel haftet.

Mit dem Zitronensaft ablöschen und dabei die Röststoffe vom Pfannenboden lösen. Crème fraîche und Tawny Port zugeben, glatt rühren und etwa fünf Minuten sanft köcheln lassen. Die Sauce darf reduzieren, aber niemals heftig kochen.

### **STEP 7: Der Wald kommt zurück in die Pfanne**

Die Sauce mit Salz, schwarzem Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Jetzt dürfen die gebratenen Pfifferlinge zurück in die Pfanne. Einmal behutsam unterheben, sodass sie von der Sauce umschlossen werden, aber ihren eigenen Charakter behalten.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Erst unmittelbar vor dem Servieren über die Sauce streuen. Das bringt Frische, Farbe und den kleinen grünen Kontrapunkt, den ein so cremiges Gericht liebt.

### **STEP 8: Jetzt darf es feierlich werden**

Das Filet nach der Ruhezeit mit einem scharfen Messer in dicke, gleichmäßige Tranchen schneiden. Auf vorgewärmten Tellern zuerst einen großzügigen Löffel Pfifferling-Portweinsauce verteilen.

Die rosa Filetstücke leicht überlappend daraufsetzen oder daneben anlegen, damit Kruste und Anschnitt schön sichtbar bleiben. Zum Schluss ein paar Pfifferlinge auf den Filetstücken verteilen und mit Petersilie und einem sehr kleinen Thymianzweig vollenden.

Als Beilage passen Semmel- oder Serviettenknödel, Rosmarinkartoffeln, Spätzle oder frische Tagliatelle. Was auch immer Sie wählen: Geben Sie der Sauce genug Raum. Sie hat ihn sich verdient.

---

## **GUSTATICO WEINEMPFEHLUNGEN**

### **Ein Wein, der die Sauce mitträgt und das Fleisch nicht überstimmt**

Zu dem zarten Iberico und der cremigen Sauce passt ein Chardonnay mit feinem Barrique besonders schön. Seine sanfte Röstaromatik nimmt den Bacon auf, die cremige Textur begleitet Crème fraîche und Pfifferlinge, ohne die zitrische Frische der Sauce zu verlieren. Ebenfalls sehr stimmig: ein cremiger Grauburgunder oder ein fein ausgebauter, trockener Weißburgunder.

Wer lieber Rosé trinkt, greift zu einem jungen, frischen Rosé mit milder Säure und neutraler Aromatik – etwa aus Merlot oder Cabernet. Und wenn es Rotwein sein soll, dann bitte leichtfüßig: ein junger, säure- und tanninarmer Montepulciano, Merlot oder Frühburgunder bringt genug Frucht mit, ohne die feine Sauce zu erschlagen.

### **Unsere persönlichen Winzerempfehlungen:**

- Weingut Bernd Russbach: Russbach Chardonnay Fumé 2023, trocken – Fassausbau in französischer Eiche, ca. 10,95 € / 0,75 l Fl.
  - Weingut Katrin Wind: Spätburgunder vom Landschneckenkalk 2023, trocken – ca. 25,00 € / 0,75 l Fl.
- 

GUTEN APPETIT!

Ein GUSTATICO Moment, der bleibt.

[www.gustatico.com](http://www.gustatico.com)