



Schweinefilet im Serranomantel

mit Rosmarinkartoffeln & Rucola-Feigen-Salat



ca. 40min



3-4 Personen

Mit diesem Festmahl tischst du einen Klassiker der gehobenen Küche auf, der mit unserer Anleitung nicht nur bestens gelingt, sondern auch wenig Arbeit beim Abwasch bereitet. Wer möchte schon nach dem Genuss dieses in edlen Serranoschinken gewickelten, saftigen Schweinefilets noch arbeiten? Gemütlich am Tisch zu sitzen und seinen köstlichen Rucolasalat mit Feigen und Pekannüssen loben zu lassen, ist doch viel angenehmer!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Babykartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 30g Basilikum, Petersilie & Rosmarin
- 3 lila Karotten
- 50g Pekannusskerne¹⁵
- 3 Feigen
- 2 Packungen Schweinefilet
- 2 Packungen Serranoschinken
- 2 Packungen Kapern
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Crème fraîche⁷
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf¹⁰
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Für eine Garprobe einen Zahnstocher in die Mitte des Fleisches stechen. Wenn die austretende Flüssigkeit klar bleibt, ist das Fleisch durchgegart.

Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1026kcal, Fett 67.8g, Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 47.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den **Knoblauch** schälen und grob schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 4Min. rundum anbraten, aus der Pfanne nehmen und kurz auskühlen lassen. Anschließend mit insgesamt 2TL Senf einreiben und mit dem **Serranoschinken** umwickeln. Das **Fleisch** auf das Blech neben die **Karotten** legen und 10-12Min. mitbacken, bis es goldbraun und gar ist.



2. Gemüse backen

Die **Karotten** ggf. schälen, in 2-3cm große Stücke schneiden und auf ein zweites, mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das **Gemüse** mit dem **Knoblauch**, dem **Rosmarin**, 4EL Olivenöl und je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 30-35Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden und die Position der Bleche tauschen.



5. Dip zubereiten

Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln fein schneiden. Die **Kapern** ebenfalls fein schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** längs halbieren und in Spalten schneiden. Das **Basilikum**, die **Petersilie**, die **Kapern**, die **Zitronenschale** und die **Crème fraîche** verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Nüsse anrösten

Die **Pekannüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Die **Nüsse** herausnehmen, grob hacken und die Pfanne aufbewahren. Die **Feigen** vierteln. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils rundum mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Salat zubereiten

2EL Olivenöl mit 2EL Balsamicoessig, 1TL Honig und je 2 Prisen Salz und Pfeffer verrühren. Den **Rucola** und die **Feigen** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Schweinefilet im Serranomantel** in 2-3cm dicke Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Den **Salat** daneben anrichten und mit den **Nüssen** bestreuen. Den **Dip** und die **Zitronenspalten** dazu reichen.