



Schweinefilet im Serranomantel

mit Rosmarinkartoffeln & Rucola-Feigen-Salat



ca. 40min



2 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

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 15g Basilikum, Petersilie & Rosmarin
- 2 lila Karotten
- 25g Pekannusskerne¹⁵
- 2 Feigen
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Packung Serranoschinken
- 1 Packung Kapern
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf¹⁰
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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 1046kcal, Fett 68.0g, Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 48.0g



1. Zutaten vorbereiten

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



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 4Min. rundum anbraten, aus der Pfanne nehmen und kurz auskühlen lassen. Anschließend mit 1TL 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 die andere Seite des Backblechs geben. Das **Gemüse** mit dem **Knoblauch**, dem **Rosmarin**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 30-35Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind, dabei einmal wenden.



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 mittelgroßen 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 rundum mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl mit 1EL Balsamicoessig, ½TL Honig und je 1 Prise 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.