

Schweine-Filet, Pinienkernkruste, Gemüse, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 350 g 200 g Butter 2 EL Rapsöl

Salz schwarzer Pfeffer

Für die Pinienkernkruste:

100 g Pinienkerne 2 Eier 4 Scheiben Toastbrot

100 g Butter

Für das Gemüse:

1 rote Paprika 1 gelbe Paprika 1 grüne Zucchini

1 Aubergine 1 Zwiebel 1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin 100 g Zucker 2 EL Rapsöl

Salz schwarzer Pfeffer

Für das Basilikumpesto:

100 g Pinienkerne 100 g Parmesan 2 Knoblauchzehen

300 ml Olivenöl 200 g Basilikum Salz

schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Anschließend scharf in Rapsöl und Butter anbraten. Das Filet mit Thymian, Rosmarin und abgezogenem angedrücktem Knoblauch aromatisieren. Für die Kruste die Eier trennen und den Rand des Toastbrots abtrennen. Eigelbe, Toastbrot, Butter und Pinienkerne in der Moulinette zerkleinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Fleisch verteilen. Anschließend in den Ofen geben und durchgaren lassen.

Für das Gemüse die Paprika und Zucchini waschen und trocken tupfen. Die Paprika aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini der Länge nach aufschneiden, mit einem Löffel die Kerne entfernen und dann ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. Den Thymian und den Rosmarin abzupfen. Paprika, Zucchini und Zwiebel gleichmäßig in der Pfanne anbraten und mit Thymian und Rosmarin abschmecken. Gleichzeitig die Aubergine schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Anschließend in kleine Stücke schneiden und unter das mediterrane Gemüse mischen.

Für das Basilikumpesto den Parmesan fein reiben. Die Pinienkerne mit dem Olivenöl, Parmesan und dem Basilikum in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden und die Masse pürieren.

Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, das Fleisch dazulegen, das Pesto dort herum verteilen und mit den Basilikumblättern garnieren.

Christoph Kist am 21. Mai 2015