

Schweine-Filet im Käutermantel, Ofengemüse, Kräuter-Dip

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet	4 EL grober Senf	1 Bund Bärlauch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	30 g Paniermehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Ofengemüse:

300 g kleine Kartoffeln	200 g Rote Bete	200 g Möhren
2 Zweige Zitronen-Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Knoblauchzehen	200 g griech. Joghurt, 10%
2 Stiele Minze	Salz	Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Petersilienblättchen abzupfen, mit dem Bärlauch klein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, das Fleisch von beiden Seiten ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und mit grobem Senf einstreichen. Kräuter mit Paniermehl vermengen und das Fleisch darin wälzen.

Für das Ofengemüse:

Kartoffeln waschen, in dünne Scheiben hobeln. Möhren, Rote Bete waschen, schälen und ebenso in dünne Scheiben hobeln. Zitronenthymian abbrausen und trockenwedeln. Gemüse, Kartoffeln und Zitronenthymian auf ein Backblech geben und verteilen, mit reichlich Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und 20-25 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten das Fleisch mittig auf das Ofen-Gemüse legen und fertig garen.

Für den Dip:

Salatgurke schälen und grob raspeln. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Gurkenraspel ausdrücken, mit Knoblauch und griechischem Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, grob hacken und unter den Dipp rühren.

Das Fleisch aus dem Ofen herausnehmen, in Scheiben schneiden, mit Gemüse und Dipp auf Tellern anrichten und servieren.

Christine Maaß am 03. Juli 2017