

# Schweine-Filet mit Rosmarin-Pflaumen, Speck-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Schweinefilet:**

2 Schweinefilets à 180 g                      1 EL Sonnenblumenöl    Salz  
Pfeffer

**Für die Rosmarin-Pflaumen:**

8 getrocknete Pflaumen                      1 Schalotte                      1 Knoblauchzehe  
4 EL dunkler Balsamico-Essig              1 Bund Rosmarin                3 TL Zucker  
1 EL Sonnenblumenöl                      Salz

**Für die Speck-Kartoffeln:**

3 festk. Kartoffeln                          50 g Speck                      2 EL Sonnenblumenöl  
Chiliflocken                                  Salz                                  Pfeffer

**Für den Rucola-Salat:**

100 g Rucola                                  50 g Parmesan                      50 ml dunkler Balsamico  
100 ml Olivenöl                              Salz                                  Pfeffer

**Für das Schweinefilet:**

Die Schweinefilets waschen, trocknen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefilets für 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten.

**Für die Rosmarin-Pflaumen:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und hacken. Den Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Die getrockneten Pflaumen halbieren und zusammen mit Rosmarin, Schalotten und Knoblauch in eine feuerfeste Form geben. Mit Balsamicoessig, Öl, Zucker und Salz abschmecken. Für 9 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen. Dann das scharf angebratene Schweinefilet dazugeben und für weitere 11 Minuten garen. Schweinefilet und Pflaumen aus dem Ofen nehmen und für 3 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

**Für die Speck-Kartoffeln:**

Die Kartoffeln ungeschält in 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln und Chili bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck dazugeben, die Temperatur erhöhen und für 2 Minuten braten.

**Für den Rucola-Salat:**

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Parmesan in kleine Stücke hobeln. Mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Den Salat auf der Mitte des Tellers anrichten und mit Parmesanscheiben belegen.

Schweinefilet mit gebackenen Rosmarin-Pflaumen, Speck-Kartoffeln und Rucola-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Joshua Lommes am 05. Februar 2018