

Bandnudeln mit Pesto, Schweine-Filet und Feldsalat

Für zwei Personen

Für Nudelteig:

400 g Hartweizengrieß

Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet

3 EL Honig

1 Prise Kreuzkümmel

1 Prise Zimt

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Kirschtomaten:

300 g Kirschtomaten

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum

1 Bund Rucola

100 g Parmesan

50 g Pinienkerne

3 Knoblauchzehen

300 ml Olivenöl

1 Prise Zucker

Salz

Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat

1 Zitrone

50 g Naturjoghurt

1 Prise Zucker

Für Nudelteig:

Grieß auf eine Platte schütten und eine Mulde in die Mitte drücken. Nun nach und nach warmes Wasser hinzufügen (insgesamt ca. 180 ml) und kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Im Anschluss ruhen lassen.

Teig ausrollen und durch die Nudelmaschine geben, bis eine dünne Teigplatte entsteht. Mit dem Bandnudelaufsatz den Teig in Bandnudeln schneiden.

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet parieren und mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel würzen und mit Honig einreiben. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Filet rundum darin anbraten. Anschließend für ca. 12 Minuten in den Ofen geben, bis das Fleisch von innen zartrosa ist.

Für die Kirschtomaten:

Kirschtomaten in die kalte Pfanne mit Olivenöl legen und langsam erhitzen. Braten, bis sie aufplatzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pesto:

Basilikum und Rucola waschen und trocknen. Parmesan klein hobeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. Den Knoblauch abziehen.

Alle Zutaten zusammen im Standmixer pürieren und nach und nach Olivenöl hinzufügen, bis eine sämige Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Salat:

Feldsalat putzen. Von der Zitrone die Schale abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Saft und Abrieb mit dem Joghurt zu einem Dressing vermengen und mit Zucker abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jonas Kratzke am 16. Juli 2018