

Schweine-Filet mit Tomaten-Kruste, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

250 g Schweinefilet	2 Scheiben Toastbrot	50 g Parmesan
4 getr. Öl-Tomaten	2 EL Tomatenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

250 g Babykartoffeln	4 Zweige Rosmarin	Grobes Meersalz
Olivenöl		

Für den Tomaten-Salat:

1 Dose Kichererbsen	1 Zwiebel	10 getrocknete Tomaten
10 Cocktailtomaten	70 g Feta-Käse	1TL Sambal Oelek
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	4 EL Olivenöl	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	Salz	Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in etwa 3-4cm große Medaillons schneiden. Anschließend in einer Pfanne in heißem Olivenöl scharf anbraten. Danach herausnehmen und im Backofen 15-20 Minuten garen lassen.

Parmesan reiben. Basilikum und Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Das Toastbrot zerpulven und mit Parmesan, getrockneten Tomaten, Tomatenöl und den Kräutern zu einer sämigen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatenmasse auf die Schweinemedallions setzen und im Ofen gratinieren.

Für die Rosmarin-Kartoffeln:

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Babykartoffeln halbieren und mit Olivenöl, Rosmarin und Salz auf ein Backblech geben und 20 Minuten garen lassen.

Für den Tomaten-Kichererbsen-Salat:

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein schneiden. Cocktailtomaten halbieren. Zitronenschale abreiben. In Einer Schüssel die Kichererbsen, Zwiebel, getrocknete Tomaten, Cocktailtomaten, Feta und Petersilie vermischen. Dazu etwas Zitronenabrieb geben.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und drei Esslöffel Zitronensaft mit Knoblauch und Olivenöl zu einem Dressing mischen und unter den Salat heben. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Schröder am 22. August 2018