

Schweine-Filet, Parmesan-Kruste, Ratatouille, Couscous

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	60 g Parmesan	3 Knoblauchzehen
2 Zweige Oregano	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	150 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz
----------------	-------------------	----------------

Für das Ratatouille:

1 kleine Aubergine	1 Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	200 g geschälte Tomaten	50 g Tomatenmark
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	3 Salbeiblätter	½ TL getrock. Lavendelblüten
1 Prise Zucker	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filet in einer Pfanne in Öl rundherum scharf anbraten, danach im Backofen mit Hilfe eines Fleischthermometers bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad garen lassen.

Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit 50 ml Öl in einen kleinen Topf geben, bei geringer Hitzezufuhr ziehen lassen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Medaillons schneiden, mit Knoblauchöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben, über das Fleisch geben und mit einem Flambierer gratinieren. Oregano klein schneiden und darüber streuen.

Für den Couscous:

50 ml Wasser, Fond, Salz und Couscous in einen Topf geben und zusammen aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Couscous 15 Minuten ziehen lassen. Couscous mit Olivenöl beträufeln und auflockern.

Für das Ratatouille:

Zucchini von den Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Aubergine klein schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen und klein schneiden. Auberginenstücke salzen und kurz ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kräuter fein hacken.

In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Zucchini darin anbraten, Paprika zugeben und als letztes die Aubergine. Tomatenmark hinzugeben und alles salzen und pfeffern.

Knoblauch, Kräuter, Lavendelblüten und geschälte Tomaten hinzugeben.

Mit etwas Zucker abschmecken und köcheln lassen.

Sebastian Paßmann am 12. Juni 2023