

# Dreierlei Bohnen-Salat mit Schweine-Filet

**Für 2 Personen**

**Für den Salat:**

50 g rote Bohnenkerne	50 g weiße Bohnenkerne	200 g grüne Bohnen
1/2 Bund Schnittlauch	1 Zweig Pfefferminze	1 Chilischote
1 Zitrone	2 EL Olivenöl	

**Für das Schweinefilet:**

300 g Schweinefilet	Salz, Pfeffer	1 TL scharfen Senf
1 TL Thymianblätter	1 EL Butter	2 EL fein gesiebte Semmelbrösel

Die Bohnenkerne sollte alle dieselbe Größe haben. Wenn nicht, muss man sie getrennt einweichen und getrennt kochen. Die Bohnen waschen und in der fünffachen Menge Wasser über Nacht einweichen. Anschließend etwa eine Stunde kochen. Grüne Bohnen putzen und 10 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Schnittlauch und Pfefferminze abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Chilischote entkernen und würfeln. Die Zitrone auspressen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, den Kräutern und der Chilischote eine Vinaigrette rühren. Alle Bohnen mit dem Dressing gut vermischen. Das Schweinefilet in Medaillons schneiden. Pfeffern, salzen und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Thymianblätter darauf verteilen. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Medaillons auf der Senfseite in die feinen Brösel drücken und in Butter sanft, auf jeder Seite 4 Minuten braten.

Vincent Klink Mittwoch, 17. Juni 2009