

Schweine-Filet mit Spargel-Salat und Parma-Schinken

Für zwei Personen

500 g Schweinefilet	8 Scheiben Parma-Schinken	1 Bund weißer Spargel
2 Tomaten	10 schwarze Oliven	0,5 Bund Basilikum
3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	300 ml Gemüsefond
65 ml Olivenöl	30 ml weißer Balsamico	1 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Einen Backofen auf 100 Grad Ober- / Unterhitze und einen weiteren Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in vier Medaillons portionieren. In jedes, mit einem spitzen Messer, drei kleine Taschen schneiden. Die Blätter vom Basilikum abzupfen, waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Jeweils ein Basilikumblatt samt einer Knoblauchscheibe zusammenfalten und die Medaillons damit spicken. Die Medaillons anschließend salzen und pfeffern und in fünf Millilitern des Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend in den auf 100 Grad vorgeheizten Backofen geben und circa 20 Minuten rosa garen. Den Parma-Schinken auf einem Backblech verteilen und in den zweiten vorgeheizten Backofen geben und circa zwölf Minuten kross rösten. Den Spargel schälen, die Endstücke abschneiden und die Stangen schräg in drei Stücke schneiden. Zusammen mit einer ausreichenden Menge Wasser in einen Topf geben, etwas Salz zugeben und langsam köcheln lassen. Wasser in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Die Tomaten in das kochende Wasser tauchen, abschrecken, abziehen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Oliven halbieren und entkernen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten zusammen mit den Oliven sowie dem Thymian kurz darin schwenken. Den Spargel abgießen und im noch warmem Zustand mit Salz, dem Essig und dem Olivenöl abschmecken. Die Tomaten-Mischung aus der Pfanne zugeben und vermischen. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Die Medaillons zusammen mit dem Spargelsalat und dem Parma-Schinken auf einem Teller anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 17. Mai 2013