

Schweine-Filet-Medaillons, Parma-Mantel, Kartoffel-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Schweinefilets:

2 Schweinefiletmedaillons à 180 g	4 Scheiben Parma-Schinken	2 getr. Tomatenfilets
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	50 ml Sahne	40 g Feta
1 EL Olivenöl	100 ml Geflügelfond	1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer		

Für das Gemüse:

200 g festk. Kartoffeln	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Stange Frühlingslauch	1 EL Olivenöl	20 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen. Für das gefüllte Schweinefilet den Feta grob zerbröseln. Die Tomaten klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln. Den Thymian fein hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Schweinefiletmedaillons quer zur Faser aufschneiden (Schmetterlingsschnitt) und aufklappen. Mit einem Fleischklopfer etwas flach klopfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und einen Teil der Füllung auf das Fleisch geben. Das Filetstück wieder zusammenklappen und die Ränder andrücken. Mit dem Parma-Schinken umwickeln. Die Fleischstücke in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend im Backofen etwa 15 Minuten fertig garen. Den Bratensaft in der Pfanne mit Geflügelfond und Sahne ablöschen und einige Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Gemüse die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke und den Frühlingslauch darin anbraten. Das Gemüse für fünf Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die gegarten Kartoffelwürfel abgießen und zur Paprika geben. Die Butter hinzufügen und unter das Gemüse schwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen. Abschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Paprikagemüse mit je einer gefüllten Schweinefilettasche auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln und servieren.

Horst Lichter am 06. Februar 2015