

Überbackene Schweine-Filets mit krossen Ofen-Kartoffeln

Für 4 Personen

8 Schweinefiletmedaillons a 80g	8 Scheiben Bacon	2 Zucchini
3 Tomaten	2 EL Honig	1 EL Butter
250 g Büffelmozzarella	1 kg Kartoffeln, fest	5 EL Olivenöl
2 EL Sesamsaat	2 Avocados, reif	1 Zitrone
200 g Joghurt	1 EL Crème-fraîche	Salz
Meersalz	Pfeffer	Chiliflocken

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauflegen. Die Kartoffelspalten reichlich mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen circa 25 Minuten goldbraun backen. Die Schweinefilet-Medaillons abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch am Rand mit Bacon umwickeln, zur Hilfe mit den Holzspießchen fixieren. Die Tomaten und Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform setzen. Die Tomaten und Zucchini dachziegelartig auf die Medaillons setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Büffelmozzarella in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen (auch hier kann man zur Befestigung Holzspießchen verwenden). Das Ganze schließlich mit etwas Honig bestreichen, in den Backofen geben und für circa 15 Minuten überbacken. Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, die Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Joghurt und Crème-fraîche verrühren. Mit zwei Esslöffeln Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chiliflocken würzen. Die überbackenen Schweinemedallions mit den Ofenkartoffeln anrichten, die Kartoffeln mit der Sesamsaat bestreuen und dazu den Dipp servieren.

Horst Lichter am 25. Juni 2011