

# Schweine-Filet-Taschen auf Kartoffel-Paprika-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für die Filettaschen:

80 g Feta	4 getrocknete Tomatenfilets	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	4 Schweinefiletmedaillons
Salz, Pfeffer	8 Scheiben Parma-Schinken	200 ml Geflügelbrühe
100 ml Sahne		

### Für das Gemüse:

400 g Kartoffeln, fest	2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten
2 Stangen Frühlingslauch	1 EL Olivenöl	30 g Butter
Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Feta grob zerbröseln und in eine Schüssel geben. Tomatenfilets klein würfeln, Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Thymian fein hacken. Alles zusammen mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Schweinefiletmedaillons quer zur Faser aufschneiden (Schmetterlingsschnitt) und aufklappen. Mit einem Fleischklopfer etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einen Teil der Füllung auf das Fleisch geben. Filetstück wieder zusammenklappen und die Ränder andrücken. Mit dem Parma-Schinken umwickeln. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad etwa 15 Minuten fertig garen. Den Bratensaft in der Pfanne mit Geflügelbrühe und Sahne ablöschen und einige Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen. Für das Gemüse die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Topf knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt garkochen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und ebenfalls in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke und Frühlingslauch darin anbraten. Etwa drei bis fünf Minuten weich garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die gegarten Kartoffelwürfel abgießen und zum Paprika geben, Butter zufügen und unter das Gemüse schwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Das Paprikagemüse auf Tellern anrichten, je eine Schweinefilettasche darauf geben und mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 19. April 2014