

Schweine-Filet mit Rotkohl-Salat

Für 2 Portionen

400 g Schweinefilet	100 g Ziegenfrischkäse	2 TL Honig
1 TL Dijonsenf	30 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ Rotkohl
1 Birne	30 ml Balsamico-Essig	1 Limette
1 TL Honig	Thymian	Salz
Pfeffer		

Den Rotkohl halbieren, dann vierteln und mit einer Reibe so fein wie möglich reiben. Den Rotkohl in eine Auflaufform geben. Die Birne schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Rotkohl in der Form vermischen. Eine Prise Salz, ein wenig Honig und den Balsamico-Essig darüber geben. Limettenschale reiben, die Limetten auspressen und die Schale und den Saft ebenfalls zum Rotkohl gebe. Alles gut durchkneten und zehn Minuten marinieren. Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Öl aufsetzen, das Fleisch in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben, zerdrücken und mit etwas Honig, Dijonsenf und fein gehacktem Thymian in einer Schüssel vermengen. Diesen Schüsselinhalt in die Pfanne mit dem Schweinefilet geben. Die komplette Pfanne in den Ofen geben und den Käse zerlaufen lassen. Währenddessen die Cashewkerne in einem Mixer kleinhacken. Den marinierten Rotkohl auf Tellern anrichten und die Cashewkerne hinzugeben. Die Pfanne mit dem Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Rotkohl anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 16. 04. 2012