



BBQ-Schweinefilet mit Hasselback Potatoes und Karotten-Limetten-Slaw



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	4 EL
Barbecuesauce	8 EL
Honig	1 TL
Essig	1 EL
Bio Limetten	1 St.
Zucker	1 TL
Karotten	5 St.
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, intensiv mit Salz und Pfeffer einreiben und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Kartoffeln waschen und in ca. 0,3 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür die Kartoffeln zwischen zwei Kochlöffelstiele klemmen und so schneiden, dass sie an der Unterseite noch zusammenhängen.
3. Kartoffeln auf einem Blech mit 2 EL Öl vermischen, salzen und mit dem Fächer nach oben auf dem Blech verteilen. Etwas Platz für das Fleisch lassen und die Kartoffeln im Ofen ca. 25–30 Min. backen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Filet darin rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Derweil für die Glasur in einer kleinen Schüssel Barbecuesauce, Honig und Essig verquirlen.
5. Das gebratene Schweinefilet aus der Pfanne nehmen, auf der Oberfläche dick mit der Barbecueglasur einstreichen und im Ofen auf dem Blech mit den Kartoffeln ca. 12 Min. fertig garen. Übrige Glasur aufbewahren.

6. Inzwischen Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Limettensaft mit Zucker und Öl verrühren.

7. Karotten schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Beides in der Schüssel mit dem Dressing mischen.

8. BBQ-Schweinefilet und Hasselback-Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Fleisch in Scheiben schneiden und alles mit Karotten-Limetten-Slaw auf Teller verteilen. Übrige Barbecuesauce als Dip dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	532 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g