



Mediterranes Schweinefilet mit Parmesan-Kartoffelpüree und Ofentomaten



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Tomatenwürzsalz	0.5 TL
Cherrytomaten	500 g
Olivenöl	4 EL
Brauner Zucker	0.25 TL
Salz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Parmesan	50 g
Butter	4 EL
Milch	200 ml
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, feine Reibe, Kartoffelstampfer, Alufolie

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinefilets waschen, trocken tupfen und intensiv mit Tomatenwürzsalz einreiben. Zum Durchziehen beiseitelegen.
2. Tomaten waschen und in einer Auflaufform mit 2 EL Olivenöl, Zucker und etwas Salz mischen. Tomaten im Ofen ca. 20–25 Min. rösten, bis sie beginnen dunkel zu werden und aufzuplatzen.
3. Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln auf mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. köcheln.
4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl hoch erhitzen und Filets rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Fleisch anschließend in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 8–10 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern und beiseitestellen.
5. Parmesan reiben. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und im Topf auf niedriger Stufe etwas ausdampfen lassen. Mit 2 EL Butter, Parmesan und Milch zu Kartoffelpüree verarbeiten. Falls notwendig mit etwas Salz nachwürzen. Ofentomaten und Schweinefilets aus dem Ofen nehmen. Fleisch einige Minuten ruhen lassen.

6. Fleischsaft aus der Folie und Tomatenflüssigkeit zum Bratensatz in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe kurz erhitzen. Restliche Butter einrühren. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter fein zupfen.

7. Mediterranes Schweinefilet mit Parmesan-Kartoffelpüree und Ofentomaten auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Bratensatz beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verwende für ein lockeres Kartoffelpüree immer einen Kartoffelstampfer, eine Presse oder drücke die Kartoffel durch ein Sieb. Mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine wird das Püree zäh und klebrig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	606 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	24 g