



Mediterranes Schweinefilet mit Parmesan-Tomaten an Knoblauch-Kartoffelpüree



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Tomatenwürzsalz	
Knoblauchzehen	2 St.
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Parmesan	50 g
Strauchtomaten	8 St.
Zucker	
Olivenöl	6 EL
Rosmarin, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	
Butter	4 EL
Milch	200 ml

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinefilets waschen, trocken tupfen und mit Tomatenwürzsalz einreiben.
2. Knoblauch schälen und grob hacken. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Beides in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. köcheln.
3. Parmesan reiben. Tomaten waschen, quer halbieren, auf ein Backblech legen und leicht zuckern. Parmesan auf den Tomatenhälften verteilen mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen ca. 15 Min. goldbraun überbacken.
4. Rosmarin waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und Rosmarin hoch erhitzen und Filets in Rosmarinöl rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 12 Min. fertig garen.
5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Mit Butter und Milch zu Kartoffelpüree verarbeiten und mit Salz abschmecken. Parmesantomaten und Schweinefilets aus dem Ofen nehmen. Fleisch auswickeln, Rosmarin entsorgen und Schweinefilets aufschneiden. Mit Tomaten und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	665 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	28 g