



Schweinefilet mit Ajvar und Fladenbrot

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 45min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	400 g
Spitzpaprika	750 g
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	25 g
Bio Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL
Fladenbrot	1 St.
saure Sahne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Frischhaltefolie, Alufolie

1. Ofen auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Filet trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Paprika waschen, längs halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Mit der Hautseite nach oben auf einem mit Alufolie belegten Blech verteilen. Knoblauch ungeschält dazugeben. Im Backofen ca. 20–25 Min. garen, bis die Haut der Paprika schwarze Flecken bekommt.
3. Paprika aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel mit Folie abgedeckt ca. 10 Min. ausdampfen lassen. Blech nicht säubern. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
4. Paprika und Knoblauch häuten und auf einem Brett zusammen sehr fein hacken, sodass ein stückiger Dip entsteht. Ajvar mit Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl und etwas Zitronensaft würzig abschmecken.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch kräftig salzen und im heißen Öl rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Temperatur reduzieren und auf niedriger Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 3–4 Min. fertig garen. Bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

6. Derweil Fladenbrot mit restlichem Öl bestreichen und auf dem Backblech im Ofen ca. 3–4 Min. kross aufbacken. Fleisch nach Belieben schneiden und mit Ajvar und Fladenbrot auf Tellern anrichten. Mit je 1 EL saurer Sahne und etwas vom restlichen Zitronensaft und Bratensatz beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ empfehlen wir dir, das Fladenbrot mit einigen EL Öl auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. in einer Pfanne zu rösten. Beschwere das Fladenbrot dabei mit einem Topf und wende es 1- bis 2-mal, bis es knusprig ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	385 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g