Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Sommerliche Rezepte: Schweinefilet mit Blüten-Kräuterkruste und Gemüse

Schweinefilet mit Kräuter-Blütenkruste und buntes Gemüse

Zutaten (für 4 Personen)

- 600 g Schweinefilet
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 160 g Butter, zimmerwarm
- 120 g Semmelbrösel
- 3 EL fein geschnittene Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie)
- 1 EL fein geschnittene Blüten (Gänseblümchen, Löwenzahn, Kapuzinerkresseblüten)
- optional: 1 Knoblauchzehe

- Je 200 g Paprika, rot & gelb
- 200 g Zucchini
- 100 g Karotten
- 100 g Zwiebeln
- Etwas Apfelessig
- 4 EL Rapsöl
- 2-3 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
- Salz und Pfeffer
- ½ El Zucker

- Kräuter nach Saison (Thymian, Rosmarin, Oregano)

Extra:

- 8 Cocktailtomaten
- Abrieb einer halben unbehandelten Zitrone
- 10-15 Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Die Paprika und die Zucchini säubern und in 2 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit Rapsöl, Salz, Zucker, Pfeffer und Kräutern mischen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf flach verteilen.
3. Im auf 210°C vorgeheizten Backofen (Umluft) 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Basilikum, Zitronenabrieb und halbierte Cocktailtomaten zugeben. Mit Apfelessig abschmecken. Bis zum Anrichten mit Alufolie zudecken.
4. Das Filet in ca. 2 cm dicke Medaillons schneiden und leicht platt drücken.
5. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech setzen. Ofen auf höchste Grillstufe vorheizen.
6. Die Semmelbrösel mit den Kräutern, Salz, Knoblauch und der weichen Butter verrühren.
7. Die Medaillons mit der Masse ca. ½ cm dick bedecken und im Ofen goldbraun überbacken. Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln oder Brot.