

*Super Viel Spaß
Appetit!*

Schweinefilet im Kräutermantel

2 Schweinefilets (à 500-600 g), 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer a.d. Mühle
Für den Kräutermantel: 2 Scheiben Toastbrot (Mehrkorn), 50 g geriebener Parmesankäse, 2-3 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, abgeriebene Schale 1 Zitrone (unbehandelt), Salz, Pfeffer a.d. Mühle

Toastbrot im Blitzhacker grob zerkleinern. Die Knoblauchzehen pellen und durch die Presse drücken. Petersilie fein hacken. Zitronenschale abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen. Alles zusammen mit dem geriebenen Parmesankäse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Schweinefilet alle Sehnen und Häutchen entfernen. Die Filets rundherum gut mit Öl einreiben (am besten mit den Händen), leicht salzen und pfeffern und dann in der Kräuterpanade wälzen. Übrig gebliebene Panade auf dem Fleisch verteilen und gut andrücken.

Die Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 75 Grad Niedertemperatur in 3½ Stunden gar ziehen lassen. **UMLUFT NICHT GEEIGNET !!!** Die letzten 3-5 Minuten den Backofen grill dazu schalten, damit die Kruste leicht gebräunt wird.

Dazu: Mediterrane Stampfkartoffeln oder Kartoffel-Pesto-Püree.

Mediterrane Stampfkartoffeln

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 Bd Basilikum, 100 g getrocknete Tomaten in Öl, 50 g Pinienkerne, 100 ml Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen.
In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten in kleine Würfel, Basilikum in Streifen schneiden.
Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen.
2 EL Olivenöl erhitzen, darin die Schalotten- und Knoblauchwürfel glasig dünsten, dann das restliche Olivenöl hinzu fügen und erwärmen.

Die Kartoffeln abgießen, das erhitzte Öl darüber geben und nun die Kartoffeln grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Pinienkerne, Tomaten und Basilikum untermischen.