

Schweinefiletscheiben auf Rucola mit Ofentomaten



Zutaten für zwei Personen:

120 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestreuen
Rosenpaprika scharf
Chiliflocken
Knoblauchpulver
Ingwer gemahlen
1/2 EL Olivenöl
60-80 g Rucola
1-2 EL Kapern

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Zitronensaft
2 1/2 EL Olivenöl

Ofentomaten:

1 Fleischtomate
Salz, italienische Kräutermischung

1. Rucola waschen und verlesen, harte Stängel wegschneiden. Auf Portionstellern mit Ofentomaten anrichten, mit gerührter Vinaigrette beträufeln, Kapern abtropfen lassen und einstreuen.

2. Schweinefilet sauber parieren und in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben zwischen Folie aus aufgeschnittenen Gefrierbeuteln sehr dünn plattieren. Ganz leicht mit Mehl und nach Geschmack mit Gewürzen, Salz und Pfeffer bestreuen.

3. Die Scheiben auf jeder Seite bei nicht zu starker Hitze 30-40 Sekunden in wenig Olivenöl portions-

weise braten. Überlappend auf dem Rucola anrichten.

4. Optional noch den Bratensatz mit etwas Brühe oder Sherry ablöschen und von der gewonnene Sauce ein wenig auf die Filetscheiben träufeln.

Ofentomaten:

1. Tomaten 45 Sekunden überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen.

2. Tomaten achtern und entkernen.

3. Die Tomatenfilets nach Geschmack leicht salzen und mit italienischen Kräutern bestreuen.

4. Backofen auf 120° vorheizen und die Tomaten-

filets in einer feuerfesten Form 90-120 Minuten trocknen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 150 min, Vorspeisen, Fleisch, Schwein, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023