

Schweinefilet mit Frühlingsgemüse

Für 2 Personen / ca. 45 Min. Zubereitung

Zutaten:

1/2 Bund gemischte Kräuter
(z. B. Basilikum, Kerbel,
Petersilie)
200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
1 TL Walnussöl
1 TL mittelscharfer Senf
1/2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Schweinefilet (ca. 350 g)
2 EL geschälte Sesamsamen
2 1/2 EL Rapskernöl
1 kleiner Kohlrabi
150 g Möhren
3 Frühlingszwiebeln
100 g Zuckerschoten
50 ml Gemüsebrühe



© Claudia Timmann für ZS Verlag

1. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Mit Joghurt und Walnussöl mit dem Stabmixer pürieren. Den Dip mit Senf und Essig glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen.

2. Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Das Schweinefilet am dünneren Ende mit einem scharfen Messer ein-, aber nicht durchschneiden. Die Filetspitze umschlagen und mit Küchengarn zusammenbinden, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sesam in einen tiefen Teller geben und das Filet darin rundum wälzen.

3. In einer beschichteten Pfanne 1 1/2 EL Öl erhitzen und das Sesamfilet darin bei schwacher bis mittlerer Hitze rundum etwa 5 Minuten hellbraun braten. Herausnehmen, auf einen ofenfesten Teller legen und im Ofen auf der unteren Schiene 20 bis 25 Minuten garen. Bei Bedarf mit Backpapier abdecken, damit der Sesam nicht zu dunkel bräunt. Herausnehmen und warm halten.

4. Inzwischen das Gemüse je nach Sorte putzen und waschen oder schälen. Kohlrabi in schmale Spalten, Möhren und Frühlingszwiebeln schräg in Scheiben schneiden, Zuckerschoten schräg halbieren. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, Kohlrabi und Möhren etwa 3 Minuten unter Rühren andünsten. Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten dazugeben und weitere 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Brühe dazugießen und alles etwa 2 Minuten dünsten. Zum Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Gemüse und Dip anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

