

Vogel's Rezeptbox

Schweinefiletbraten mit Spargelsalat



Zubereitung

Pesto:

Pestozutaten verrühren.

Schweinefilet:

Die Schweinefilets mit Pfeffer bestreuen und von allen Seiten 1 Minute anbraten und kurz abkühlen lassen.

Den Schinken auf einer Fläche von 40 x 40 cm auslegen, die Filets darauf legen, mit Pesto bestreichen und in den Schinken einwickeln.

Mit Hilfe von Küchengarn zu einem Braten binden. Auf dem Grill auf einem geölten Grillschutz bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden oder im Backofen (bei 175 Grad, mittlere Schiene mit Ober- und Unterhitze) ca. 30 bis 40 Minuten braten, bis die Kerntemperatur von 75 Grad erreicht ist.

Den Braten in Medaillons schneiden.

Spargelsalat:

Spargel im unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Abschnitte schneiden. Orangen schälen und die Orangenfilets halbieren.

Orangenfilets zusammen mit den Himbeeren und dem zerkrümelten Schafskäse in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zusammen mit den Spargelstücken in Rapsöl bei mittlerer Hitze etwa 8 bis 10 Minuten anbraten.

Mit Essig ablöschen und mit Pfeffer und Salz würzen. Etwas abkühlen lassen, in die Schüssel mit den Orangenfilets geben und alles vermischen. Tipp: Wer mag kann diesen Salat in Radiccioblätter füllen, dann lässt er sich aus der Hand essen.

Reichen Sie dazu aufgebackenes Baguette.

Zutaten bemessen für 8 Portionen

Pesto:

1 EL Senf

1 EL Naturjoghurt

1 TL Petersilie

1 TL Liebstöckel

Rosmarinnadeln von einem Zweig

Pfeffer, Salz

Schweinefilet: 3 kleine Schweinefilets (à 350 g)

1 EL Rapsöl

100 g Schwarzwälder Schinken

Küchengarn

Spargelsalat: 1 kg grüner Spargel

2 mittlere Orangen

100 g Himbeeren

50 g Feta Schafskäse

3 Frühlingszwiebeln

1 EL Rapsöl

2 EL Himbeeressig

rosa Pfeffer, Salz

Pro Portion:

122 kcal

12,1 g Kohlenhydrate

5,88 g Eiweiß

5,44 g Fett