

# Vogel's Rezeptbox

## Schweinefilethäppchen pikant



### **Zubereitung:**

Schweinefilets pfeffern und salzen und binnen 20 Minuten rundum bei milder Hitze goldbraun anbraten.

Pfanne zudecken und die Filets zugedeckt erkalten lassen.

### **Für die Creme:**

Pellkartoffeln durch die Presse drücken und mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.

Schweinefilet in 1,5 cm breite Scheiben schneiden und in der Mitte nochmals halbieren.

Skorpa Brotscheiben halbieren, darauf 1 TL Creme geben, darauf eine Medaillonhälfte setzen und einen weitem Klecks Creme darauf geben.

Mit einer Kaper verzieren.

**Zutaten bemessen für 3 Portionen:**

1 kleines  
Schweinefilets

Pfeffer und Salz  
1/2 EL  
Olivenöl

**Für die Creme:**

1 x Pellkartoffeln  
1 TL gehackter Dill  
1/2 Forellenfilet, gut zerpfückt

1 Handvoll Ruccola  
1 TL Kapern  
3/4 EL Mascarpone

Pfeffer und Salz  
1 TL Balsamico Bianco

**Zum Belegen:**

100 g Vollkorn Brot

**Zum Verzieren:**

9 Kapern

**Pro Portion:**

**250 kcal**  
**nur 30 mg Cholesterin**  
**2,5 BE**

