

Schweinefilet mit Frühlingsgemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- ½ Bund frische Kräuter
- 200 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 1 TL Walnussöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ EL Weißwein-Essig
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 (ca. 350 g) Schweinefilet
- 2 EL geschälte Sesamsamen
- 2 ½ EL Rapskernöl
- 1 kleiner Kohlrabi
- 150 g Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 50 ml Gemüsebrühe

Die Kräuter (zum Beispiel Basilikum, Kerbel, Petersilie) waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Joghurt und Walnussöl mit einem Stabmixer pürieren. Den Dip mit Senf und Essig glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen.

Den Backofen auf 150 Grad 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. Die Sesamsamen in einen tiefen Teller geben und das Filet darin rundum wälzen.

In einer beschichteten Pfanne 1½ EL Öl erhitzen und das Filet 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 20-25 Minuten garen. Bei Bedarf mit Backpapier abdecken, damit der Sesam nicht zu dunkel bräunt. Herausnehmen und warm halten.

Inzwischen das Gemüse je nach Sorte putzen und waschen oder schälen. Den Kohlrabi in schmale Spalten, Möhren und Frühlingszwiebeln schräg in Scheiben schneiden, Zuckerschoten diagonal 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 Kräutern bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

560 kcal, 45 g Eiweiß, 34 g Fett, 14 g Kohlehydrate, 5 g Ballaststoffe, 1 BE

Empfehlenswert bei:

Diabetes

Parodontitis

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen