

Schweinefilet mit Ofengemüse und Basilikum-Pesto

Zutaten für das Gemüse (für 3 Personen):

- 200 g Kartoffeln
- 100 g Zucchini
- 150 g Cherrytomaten
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kartoffeln waschen, trocken tupfen und mit Schale längs vierteln. Zucchini, Tomaten und Paprika waschen und trocken tupfen. Zucchini putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten halbieren und den Strunk entfernen. Paprika ebenfalls halbieren, das Kerngehäuse herauslösen und die Paprika in 1 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Spalten schneiden. Feta zerbröseln.

Zucchini, Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln und Tomaten auf das Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen, bis es gar und leicht gebräunt ist. Nach 20 Minuten Garzeit den Feta auf dem Gemüse verteilen und weiter garen.

Zutaten für das Pesto:

- 5 EL Olivenöl
- 50 g Basilikum
- 2 TL Weißwein-Essig
- 40 g Parmesan
- 20 g Mandelblättchen
- 4 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in ein hohes Gefäß geben. Olivenöl, Wasser, Essig, geriebenen Parmesan und Mandelblättchen hinzufügen und alles mit einem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für das Fleisch:

- 200 g Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Das Schweinefilet trocken tupfen, portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen zu Ende garen. Dafür das Backblech mit dem Gemüse 5-7 Minuten vor Ende der Garzeit herausnehmen. Das Gemüse zusammenschieben, das Fleisch dazulegen und alles im Ofen fertig garen.

Sendetermin: 05.07.2024

Koch/Köchin: Marco Mathäa

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