



Geräuchertes Schweinefilet auf Wildkräutersalat mit Kartoffelmarinade

Zutaten (für vier Portionen)

Für die Kartoffelmarinade:

150 g feine Kartoffelwürfel
2 EL Olivenöl
60 g Zwiebelwürfel
1 Frühlingszwiebel
3 EL heller Balsamicoessig
Salz, Pfeffer

Für das geräucherte Schweinefilet:

520 g geräuchertes Schweinefilet
180 ml Kalbsfond
1 fein gehackte Knoblauchzehe
1 EL gerebelter Thymian

Für den Wildkräutersalat:

1 Chicorée
230 g Wildkräutersalat
1 Schale rote Kresse

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Kartoffelwürfel in heißem Olivenöl angehen lassen, Röllchen von Frühlingszwiebeln zugeben und mit anschwemmen. Mit Zwiebelwürfeln, hellem Balsamicoessig und Olivenöl gut verrühren, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Schweinefiletscheiben aus dem Fond genommen werden, dann den restlichen Kalbsfond in die Marinade mit unterziehen.

Schweinefilets in Scheiben schneiden, Kalbsfond erhitzen, köcheln lassen und fein gehackten Knoblauch zugeben. Dann Schweinefiletscheiben mit einlegen, ziehen lassen und einmal wenden. Nicht kochen lassen, nur simmern. Anschließend gerebelten Thymian zugeben.

Vom Chicorée den Strunk ausschneiden, aufblättern, große Blätter längs halbieren und Blätter in tiefem Teller rundum auslegen. Wildkräutersalat mittig anhäufen, mit Kartoffelmarinade überziehen, Schweinefilet warm rundum mit anlegen, rote Kresse darüber streuen. Dazu passt Kümmel-Bauernbrot.

Nährwerte pro Portion

322 kcal – 15 g Fett – 33 g Eiweiß – 16 g Kohlenhydrate – 1 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei, eifrei und lactosefrei.

