



Schweinefiletspieß mit Tomaten-Oliven-Parmesanhaube und Zucchini Salat

Zutaten für vier Personen

640 g Schweinefilets
8 Stück Zitronengrasstangen
1 1/2 EL Olivenöl
Würfel von 2 Tomaten
1 1/2 EL Tomatenmark
12 schwarze Oliven
12 Basilikumblätter
2 1/2 EL geriebener Parmesan
1 mittlere, geraspelte Zucchini
1 rote Chilischote
1 1/2 EL Pinienkerne
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1/2 Bund frische Minze
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 bis 25 Minuten)

Schweinefilets in Medaillons schneiden, auf Zitronengrasspieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Olivenöl beidseitig kurz anbraten und zur Seite stellen.

Tomatenwürfel mit Tomatenmark, entsteinten, klein geschnittenen Oliven, in Streifen geschnittenen Basilikumblättern und etwas Parmesan vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Als Haube auf die Medaillons setzen, mit restlichem Parmesan bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 Grad Oberhitze überbacken, durchziehen lassen.

Geraspelte Zucchini mit Röllchen von Chilischote, Pinienkernen, Zitronensaft, Olivenöl und Streifen von frischer Minze gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Teller anrichten, Spieße mit anlegen, mit Minzkrönchen garnieren. Geölte Ciabattascheibchen dazu servieren.

407 kcal – 24 g Fett – 42 g Eiweiß – 5 g Kohlenhydrate – 0 BE