



# Mediterranes Schweinefilet mit Parmesantomaten und Kartoffel–Knoblauch–Püree



 Dauer  
40 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Tomatenwürzsalz	
Knoblauchzehen	2 St.
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Parmesan	50 g
Strauchtomaten	8 St.
Zucker	
Olivenöl	6 Esslöffel
Rosmarin, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	
Butter	4 Esslöffel
Milch	200 ml

## Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Filets waschen, trocken tupfen und mit Tomatenwürzsalz einreiben.

Knoblauch schälen und grob hacken. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Beides in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. köcheln.

Parmesan reiben. Tomaten waschen, quer halbieren, auf ein Backblech legen und leicht zuckern. Parmesan auf den Tomatenhälften verteilen mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen ca. 15 Min. goldbraun überbacken.

Rosmarin waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und Rosmarin hoch erhitzen und Filets in Rosmarinöl rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 12 Min. fertig garen.

Kartoffeln mit Hilfe des Deckels abgießen. Mit Butter und Milch zu Püree verarbeiten und mit Salz abschmecken. Parmesantomaten und Schweinefilets aus dem Ofen nehmen. Fleisch auswickeln, Rosmarin entsorgen und Filets aufschneiden. Mit Tomaten und Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	741 kcal		
Kohlenhydrate	48 g	Ballaststoff	2 g
Eiweiß	42 g	Fette	37 g