Schweinefilet im Speckmantel mit Zwiebel-Kartoffelpüree an Feld-Salat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Schweinefilet	600 g
Öl	4 EL
Bacon	125 g
Feldsalat	100 g
Senf	1 EL
Honig	1 EL
Wasser	3 EL
Bio Limetten	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	20 g
Frischkäse, natur	150 g
Röstzwiebeln	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe garen.

2. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in jeweils 4 gleich große Medaillons schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, die Schweinemedaillons salzen und rundherum ca. 1 Min. scharf anbraten. Das Schweinefilet anschließend entnehmen und die Pfanne auf mittlere Stufe stellen.

3. Schweinemedaillons mit je 1 Scheibe Bacon umwickeln und mit den überlappenden Enden nach unten in die Pfanne legen. Von beiden Seiten jeweils ca. 1–2 Min. braten. Übrigen Bacon grob würfeln und neben den Schweinemedaillons ca. 2 Min. braten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp beiseitestellen. Fleisch vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

4. Feldsalat waschen und im Sieb abtropfen. In einer Schüssel Senf, 2 EL Öl, Honig und Wasser glatt rühren. Limette waschen, halbieren, auspressen und 2 EL vom Saft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, Frischkäse hinzugeben und mit einem Handrührgerät mit Rührbesen cremig rühren. Petersilie und gerösteten Zwiebeln

unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Feldsalat zum Dressing geben und vermengen. Kartoffelpüree mit Medaillons vom Schweinefilet auf Tellern verteilen und Feldsalat dazu anrichten. Je nach Belieben den beiseitegestellten Bacon über den Salat geben und servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	705 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	32 g