

Schweinefilet in Balsamico mit Risoni und gebackener Aubergine



Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Balsamicoessig, hell	7 EL
Salz	
Zucker	
Schweinefilet	600 g
Kritharaki Nudeln	500 g
Auberginen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	20 g
Frischkäse, natur	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Balsamicoessig mit Salz und Zucker mischen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden. Schweinemedailons im Essig einlegen.
2. In einem Topf 1 l Salzwasser aufkochen. Kritharaki im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen. Auberginen waschen, Enden entfernen und längs halbieren. Mit einer Gabel mehrmals die Schale einstechen und Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen. 1 EL Olivenöl darüber verteilen, mit Salz würzen und ca. 20 Min. im Ofen backen.
3. Inzwischen Zwiebeln schälen und achteln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln zu den Auberginen in den Ofen geben und bis zum Ende mitgaren.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schweinefilet aus der Marinade holen, kurz abtropfen lassen und ca. 3 Min. rundherum anbraten. Danach pfeffern, in Alufolie wickeln und mit der Marinade im Ofen ca. 10 Min. weitergaren.
5. Kritharaki abgießen, dann im Topf mit 1 EL Olivenöl und Knoblauch mischen und auf niedriger Stufe zugedeckt warm halten. Dabei gelegentlich umrühren.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Petersilie und Frischkäse zu den Kritharaki geben und mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Schweinefilet in Balsamico mit gebackener Aubergine aus dem Ofen holen und auf Tellern anrichten, Kritharaki dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	770 kcal
Kohlenhydrate	115 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	10 g