



Schweinefilet mit Nektarinen-Tomaten-Relish

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cherrytomaten	400 g
Nektarine	2 St.
Schalotten	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Öl	3 EL
Tomatenmark	1 EL
Honig	1 EL
Zucker	
Minze, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Intensiv mit Salz und Pfeffer einreiben und zum Durchziehen und Temperieren beiseitelegen.
2. Tomaten waschen und halbieren. Nektarinen waschen, halbieren, Kerne entfernen und grob würfeln. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen.
3. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte darin ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und 1 Min. mitbraten. Tomaten, Nektarinenwürfel, Honig, 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer zugeben und unter gelegentlichem Rühren auf niedriger Stufe ca. 10 Min. einköcheln. Dabei hin und wieder umrühren. Anschließend vom Herd nehmen, ggf. mit Salz, Pfeffer und Zucker nachwürzen und zum Abkühlen beiseitestellen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet darin rundherum ca. 3–4 Min. scharf anbraten. Schweinefilet danach fest in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 10 Min. fertig garen. Derweil Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
5. Fertiges Schweinefilet in der Folie komplett auskühlen lassen und nach Belieben in Scheiben schneiden. Mit Nektarinen-Tomaten-Relish und Minze servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette oder [Herzhaftes Monkey-Bread-Rezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	309 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	9 g