Schweinefilet mit Oliven-Kartoffelpüree und Cherrytomaten

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Schweinefilet	600 g
Rosmarin, frisch	5 g
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oliven, schwarz	50 g
Cherrytomaten	250 g
Butter	5 EL
saure Sahne	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Kartoffelstampfer, Küchenpapier

1. Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. weich garen.

2. Inzwischen Schweinefilets waschen, trocken tupfen und in ca. 5–6 cm gleichmäßige Stücke schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Filetstücke mit Rosmarin, Knoblauch, 1 EL Öl und je 1–2 Prisen Salz und Pfeffer einreiben und zum Durchziehen kurz beiseitestellen.

3. Oliven in ein Sieb abgießen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren, Tomaten und 2 EL Butter zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 5–7 Min. fertig garen.

4. Kartoffeln mithilfe des Deckel abgießen und im Topf kurz ausdampfen lassen. 3 EL Butter und saure Sahne zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Kartoffelpüree verarbeiten. Olivenringe unterheben und mit Salz abschmecken.

5. Schweinefilets mit Oliven-Kartoffelpüree und Cherrytomaten auf Tellern anrichten und mit Bratensatz beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	610 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	28 g