

Schweinefilet mit selbstgemachten Kartoffelklößen und Ofentomaten



Zeit gesamt

50min



Zubereitungszeit

50min



Schwierigkeit

Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	900 g
Salz	1 EL
Öl	1 EL
Schweinefilet	600 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	300 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Eier	3 St.
Speisestärke	3 EL
Zitronen	1 St.
Strauchtomaten	8 St.
Olivensalat	1 EL
Frischkäse, natur	5 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe garen.
2. Inzwischen Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet trocken tupfen, salzen und ca. 3 Min. anbraten. Danach pfeffern und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. im Ofen garen. Bratensatz mit Brühe ablöschen, Lorbeerblatt dazugeben und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln.
3. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Topf säubern und 3 l Salzwasser darin erhitzen. Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. Kartoffeln in einer Schüsselstampfen und mit Eigelb, 1 EL Stärke und 2 Prisen Salz verkneten. Mit feuchten Händen 12 Klöße formen und im siedenden Salzwasser ca. 15 Min. garen.
4. Fleisch aus dem Ofen nehmen und eingewickelt ruhen lassen. Ofen auf 180 °C hochschalten. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen, Strunk entfernen, mit Zitronensaft und Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und in einer Auflaufform ca. 10 Min. im Ofen backen.
5. Frischkäse in die Sauce rühren, Lorbeerblatt entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch portionieren. Tomaten aus dem Ofen nehmen und Klöße abgießen. Schweinefilet mit Kartoffelklößen und Ofentomaten auf Tellern anrichten, Sauce darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	527 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g