

Schweine-Filet, Peperoni-Grünkohl-Salat mit Vinaigrette

Für zwei Personen

250 g Schweinefilet	1 Peperoni, rot	300 g Grünkohl
1 EL Rosinen	2 EL Granatapfelkerne	2 TL kleine Kapern
0,5 TL scharfer Senf	Chili, mild, gemahlen	1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, in die mittlere Einschubleiste ein Ofengitter schieben und darunter ein Abtropfblech legen. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Schweinefilet rundherum anbraten. Anschließend auf das Gitter im Backofen legen und darin etwa 25 bis 30 Minuten saftig und rosa garen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Für die Vinaigrette den Gemüsefond mit dem Essig und dem Senf in einen Mixbecher geben, je zwei Esslöffel der Ölsorten hineinmixen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker würzen. Abschließend mit den Rosinen, den Granatapfelkernen und den Kapern verrühren. Die Peperoni halbieren, vom Strunk befreien, entkernen, in zentimetergroße Stücke schneiden und in Salzwasser etwa vier Minuten bissfest kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Vom Grünkohl die feinen Blätter abzupfen und in Salzwasser einige Minuten kochen, so dass sie einen leichten Biss haben. Anschließend ebenfalls in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Schweinefiletscheiben mit dem Peperoni-Grünkohlsalat auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. August 2013