



Du brauchst

- 20 gr. Salbei
- 10 gr. Rosmarin
- 700 gr. Schweinefilets
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Öl
- 500 gr. Erdbeeren
- 2 Stk. Zwiebeln rot
- 2 Stk. Limetten
- 4 TL Zucker
- 2 Bd Rucola
- 20 gr. Koriander
- 90 ml Olivenöl

Zubereitung

Für das Schweinefilet den Ofen auf 180°C Umluft bzw. 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Salbei und Rosmarin von den Stielen zupfen und fein hacken.

Schweinefilets mit je ½ TL Salz und einer Prise Pfeffer rundum würzen und anschließend in den gehackten Kräutern wenden.

4 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten je 30 Sekunden bei starker Hitze scharf anbraten.

Anschließend die Pfanne auf mittlerer Schiene für 12 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

(Alternativ kann das Fleisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gegeben werden.)

Währenddessen Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und längs in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel pellen und sehr fein hacken. Limette auspressen und Koriander ebenfalls sehr fein

hacken. Erdbeeren, Zwiebeln und Koriander vorsichtig vermengen, Limettensaft unterrühren und alles nach Geschmack mit ca. 2 gestrichenen TL Salz, 4 TL Zucker und ausreichend Pfeffer würzen.

Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.

Währenddessen den Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit 2 EL Öl marinieren und nach Geschmack mit ca. 2 Prisen Salz würzen. Schweinefilet schräg in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Rucola mittig auf einem Teller anrichten, das Schweinefilet fächerförmig auf dem Rucola arrangieren und mit Erdbeer-Salsa bedecken.