

Mariniertes Schweinefilet

Lomo de cerdo marinado



Zutaten für zwei Personen:

vier Scheiben vom Schweinefilet
einige Streifen aus roter, grüner und gelber Paprikaschote

Würzöl:

1 Msp gemahlener Knoblauch
1 Msp gemahlener Ingwer
1 Msp Paprika Rosen scharf
1 Msp gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Msp Chiliflocken
2-3 EL Olivenöl

Garnitur:

1 Tomate
1 Handvoll Rucola
1 EL Kapern
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft
2 1/2 EL Olivenöl

1. Schweinefilet sauber parieren und vier ca. 6-8 mm dicke Scheiben abschneiden.

2. Bei den Paprikastreifen mit einem Sparschäler die Haut abziehen, dann in Rauten schneiden.

3. Alle Zutaten für das Würzöl verrühren.

4. In der einen Hälfte einer beschichteten Pfanne die Paprikarauten in wenig Olivenöl braten. Die Filetscheiben durch das Würzöl ziehen und in der anderen Hälfte der Pfanne bei mittlerer Hitze kurz auf beiden Seiten braten.

Garnitur:

1. Tomate am Stielansatz kreuzweise einschneiden, kurz überbrühen, Haut abziehen, achteln, entkernen und würfeln.

2. Rucola waschen, harte Stängel wegschneiden und grob hacken.

3. Tomatenwürfel, Rucola und Kapern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, gut durchmischen und 10 Minuten marinieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Vorspeisen, Tapas, Fleisch, Schwein, spanisch