

Schweinefilet mit Gewürzjoghurt eingelegt, Weißkraut-Cashewkern-Salat

Zubereitungszeit: 30 Minuten + Marinierzeit + Garzeit

Niveau: mittel

Zutaten für 2 Personen:

400 g Weihenstephan Joghurt 1,5 % Fett natur
3 TL orientalische Gewürzmischung (z. B. Ras el Hanout oder Baharat)
Salz
½ Zitrone (unbehandelt)
6 Schweinefiletmedaillons à 70 g
1 TL Butterschmalz
¼ Kopf junges Weißkraut
1 Karotte
ca. 50 ml Weißweinessig
ca. 120 ml kaltgepresstes Rapsöl
½ Bund Petersilie
2-3 Stängel Minze
200 g Cashewkerne

Zubereitung:

1. Den Joghurt mit der Gewürzmischung, 1 Prise Salz und dem Zitronenabrieb verrühren. Die Hälfte der Masse in eine Auflaufform geben. Die Schweinefiletmedaillons einzeln hineinlegen und mit dem restlichen Joghurt bedecken. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 4 Stunden – am besten über Nacht – im Kühlschrank marinieren.
2. Eine große beschichtete Pfanne mit dem Butterschmalz bei mittlerer Temperatur vorsichtig erhitzen. Die Schweinefiletmedaillons mit einer Gabel einzeln aus dem Joghurt herausheben und den Joghurt mit dem Finger etwas abstreifen. Die Schweinefilets mit der leichten Joghurtbenetzung in die nicht zu heiße Pfanne legen und bei mittlerer Temperatur ca. 2 Minuten langsam auf einer Seite anbraten. Die Medaillons mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und von der anderen Seite bei mittlerer Temperatur langsam anbraten. Durch die feine Joghurt-Gewürzschicht bildet sich ein außergewöhnlicher Fleischgeschmack aus. Achten Sie jedoch auf eine schwache Hitze, sodass die Marinade nicht anbrennt. Die beidseitig angebratenen Medaillons auf einen Teller legen und im Ofen auf einem Backgitter bei 100 °C Ober-/Unterhitze in 10–15 Minuten fertig garen.
3. Für den Weißkrautsalat vom Weißkraut großzügig den Strunk abschneiden, die äußeren 2 Blätter abziehen und das übrige Weißkraut in möglichst feine Streifen schneiden. Zusammen mit dem Essig und einer guten Prise Salz in einer Schüssel kräftig mit den Fingern kneten. Dadurch brechen die Zellstrukturen des Weißkrauts auf. Es wird zart, bleibt mild und es entsteht kein negativer Kohlgeschmack, wie z. B., wenn man das Weißkraut nur ganz kurz kocht. Nun die Karotte raspeln und unter das Weißkraut mischen. Mit Rapsöl und fein geschnittener Petersilie und Minze vermischen und 15 Minuten ziehen lassen.

4. Währenddessen die Cashewkerne in einer Auflaufform im Ofen bei 160 °C ca. 10 Minuten rösten. Anschließend kurz bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und noch in lauwarmem Zustand unter das Weißkraut heben. Ggf. noch mal mit etwas Essig, Rapsöl und Salz abschmecken. Den Weißkraut-Cashewkern-Salat auf 2 Teller verteilen und die Schweinefiletmedaillons dekorativ drum herum legen.