

## Rezept

# Schweinefilet mit Kräuter-Tomaten-Salat

Ein Rezept von Schweinefilet mit Kräuter-Tomaten-Salat, am 29.06.2026

## Zutaten

|                                                                                              |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>12 Stängel</b> Quendel                                                                    | <b>1 TL</b> Kardamomkapseln                                               |
| <b>je 1 TL</b> schwarze Pfeffer-, Koriander- und Pimentkörner                                | <b>1 TL</b> Zimtpulver                                                    |
| <b>2-3 TL</b> Olivenöl                                                                       | <b>600 g</b> Schweinefilet                                                |
| <b>3 Handvoll</b> Wildkräuter (ca. 150 g; z. B. Melde, Giersch, Gundelrebe, Beinwell)        | grobes Meersalz                                                           |
| <b>1 kleine Handvoll</b> Wildrosenblütenblätter (ersatzweise Gänseblümchen-, Veilchenblüten) | <b>500 g</b> gemischte Tomaten (z. B. grüne, gelbe und Ochsenherztomaten) |
| Salz                                                                                         | <b>einige</b> Beinwellblüten                                              |
| <b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille                                                              | <b>3-4 EL</b> Holunderblütenessig (ersatzweise Aceto bianco)              |
| <b>6 EL</b> Olivenöl                                                                         | Pfeffer                                                                   |
|                                                                                              | <b>1 TL</b> Akazienhonig                                                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Für das Schweinefilet den Gartengrill anheizen. Den Quendel waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen mit Pfeffer-, Koriander-, Pimentkörnern und Zimt im Mörser zerstoßen. Den Quendel mit den Gewürzen mischen. Das Fleisch trocken tupfen und rundherum mit Olivenöl bestreichen, die Gewürzmischung daraufgeben und einreiben. Das Fleisch zugedeckt ca. 1 Std. beizen.
2. Inzwischen für den Salat die Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stängel entfernen. Die Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomaten mit den Kräutern und Blüten in eine Schüssel geben und mit einem großen Teller zudecken.
3. Essig, Salz, Pfeffer, Vanille und Honig zu einer Vinaigrette verrühren, zum Schluss das Olivenöl unterrühren.
4. Das Fleisch auf dem heißen Grill rundherum in ca. 10 Min. leicht rosa grillen (oder nach Belieben in einer mit Öl bestrichenen Grillpfanne braten). Auf einen Teller geben und 3-4 Min. ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann. Kräuter und Tomaten vorsichtig mit der Vinaigrette mischen. Das Schweinefilet in vier Stücke schneiden, mit Meersalz würzen und mit dem Kräuter-Tomaten-Salat anrichten. Dazu passt eine wilde Würzsauce oder ein Wildkräuter-Pesto.