

## Rezept

# Schweinefilet mit Salsa verde und Lorbeerkartoffeln

Ein Rezept von Schweinefilet mit Salsa verde und Lorbeerkartoffeln, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>800 g</b> neue kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)	<b>1 TL</b> Kümmel
Salz	<b>2</b> Stücke Schweinefilet (je ca. 350 g, aus der Mitte)
Pfeffer	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>12</b> frische Lorbeerblätter	je ½ Bund Petersilie, Minze und Basilikum
<b>2 EL</b> kleine Kapern (in Lake)	<b>4</b> Sardellen (in Öl)
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>4 EL</b> Olivenöl extra vergine
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Den Kümmel und 1 TL Salz dazugeben, aufkochen und die Kartoffeln in ca. 15 Min. knapp gar kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Das Fleisch von evtl. vorhandenen Häutchen befreien, trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Olivenöl einreiben. Die Filets mit etwas Abstand zueinander auf das Blech legen. Die Kartoffeln ungeschält halbieren und mit dem übrigen Öl in einer Schüssel mischen, so dass alle ein wenig benetzt sind. Die Lorbeerblätter waschen und trocken tupfen. Kartoffeln und Lorbeerblätter um die Schweinefilets herum auf dem Blech verteilen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 40 Min. braten, dabei die Filets und die Kartoffeln einmal wenden.
3. Inzwischen für die Salsa verde die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden. Kapern und Sardellen abtropfen lassen und fein hacken. Alles mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Um zu testen, ob das Fleisch fertig ist, drücken Sie mit dem Daumen in die Mitte. Fühlt sich fest an? Dann ist es servierfertig. Gibt es noch weich nach, noch weitere 5-10 Min. braten. Herausnehmen und 5 Min. zugedeckt ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kartoffeln salzen und mit der Salsa verde dazu servieren. Als Getränk passt ein leichter Rotwein.