

Rezept

Schweinefilet mit Schafskäse

Ein Rezept von Schweinefilet mit Schafskäse, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Weichweizen	Salz
1 Bio-Zitrone	100 g entsteinte grüne Oliven
500-600 g Schweinefilet	4 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle	200 g Schafskäse (Feta)
3 EL Tomatenmark	1 Handvoll Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Den Weichweizen in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Oliven halbieren.

2. Das Schweinefilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin auf beiden Seiten knapp 1 Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven dazugeben, den Schafskäse über der Pfanne zerbröckeln. Zitronenschale und -saft hinzufügen und alles zugedeckt 2-3 Min. garen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

3. Den Weichweizen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Wieder in den Topf geben und mit dem Tomatenmark mischen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

4. Die überbackenen Filetscheiben mit dem Weichweizen anrichten und das Koriandergrün darüberstreuen.