

## Schweinefilet mediterran

*Deutlich weniger Schwein essen und wenn, dann im Bio- oder Bauernladen in der Nähe kaufen. Ok, ist teurer. Es schrumpft aber auch nicht in der Pfanne und weil es sättigt, brauchst du nicht so viel davon - der Geschmack: ursprünglich, eben nach Schwein, in diesem Fall mit einer mediterranen Note.*

Zutaten für 4 Personen

### **Einkaufsliste**

*800 g Bio-Schweinefilet,  
4 Zweige Rosmarin (1 ist für die Deko),  
2 Bund Thymian (1 ist für die Deko),  
2 Knoblauchzehen,  
80 g schwarze Oliven (entkernt, das macht hier Sinn)  
abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone,  
3 El hoch erhitzbares Öl,  
4 El Olivenöl,  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer.*

Erstmals machen wir uns ans Schweine-„Dressing“. 1 Bund Thymian, 2 Zweige Rosmarin abzupfen und fein hacken. Auch die Oliven (grob) hacken. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in eine kleine Schale drücken. Dazu die Kräuter, die Oliven, die Zitronenschale und das Olivenöl geben und mischen. Marinade beiseite stellen.

Pfanne mit dem hoch erhitzbaren Öl heiß werden lassen. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten gut 2 Minuten braten.

Backofen auf 220 Grad heizen.

Einen großen Bogen Alufolie ausbreiten. Fleisch mit der Marinade bepinseln und in die Mitte der Folie legen. Verschließen - wie ein Päckchen!. Das Päckchen in eine Auflaufform legen und dann in den Ofen. Dort sollte es in jedem Fall 20 Minuten backen.

Die Auflaufform mit dem Schweine-Päckchen aus dem Ofen holen und weitere 10 Minuten ruhen lassen.

*Das Auspacken macht Spaß: Ein intensiver Duft steigt in deine Nase.*

Zu guter Letzt das Filet in dicke Scheiben schneiden, mit dem Fleischsaft aus der Folie beträufeln. Die Deko-Zweige darauf und ein mediterranes Flair mit Augen, Nase und Gaumen genießen.

*Was dazu essen?*

*Ofenkartoffel passt. Ein Kopfsalat auch.*