

Gegrilltes Schweinefilet mit Bohnen-Tomaten-Salat

27.Juli 2023

Zutaten:

2 x 150g Schweinefilets

500g reife Kirschtomaten

400g weiße Bohnen

1 EL Koriandersamen

2 TL Fenchelsamen

3 EL Olivenöl

Etwas getrocknete Chiliflocken

Eine Handvoll frische Basilikumblätter

Eine Handvoll Rucola

Für das Dressing:

1 EL Rotweinessig

3 EL Olivenöl

1 TL Dijonsenf

Etwas Zitronensaft

Etwas Salz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Koriander- und Fenchelsamen zusammen mit den Chiliflocken in einem Mörser grob zerstoßen und mit 2 EL Olivenöl vermengen.

Die Marinade auf den Schweinefilets verteilen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, halbieren und mit den Bohnen in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für das Dressing vermischen und über den Tomaten-Bohnen-Mix gießen. Die Hälfte der Basilikumblätter und des Rucolas unterziehen.

Den Grill erhitzen und die marinierten Schweinefilets von beiden Seiten goldbraun grillen, in Alufolie wickeln und entweder auf eine Steinplatte oder an eine Stelle im Griller legen, die indirektes Grillen erlaubt. Die Filets 10 bis 12 Minuten im geschlossenen Griller nachziehen lassen.

Anschließend aus dem Griller nehmen, noch in der Folie 5 Minuten ruhen lassen. Danach in Scheiben schneiden und vorsichtig durch den Bohnen-Tomaten-Salat schwenken.

Mit den restlichen Basilikumblättern und dem Rucola bestreuen und servieren.

