

Schweinefilet Mit Pesto & Nudeln

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fleischgerichte, Italien, Sauce, Kochen, Hauptspeise

Für das Pesto

2	Bund Basilikum	20 g	Parmesan, gerieben
3	Bund Petersilie	100 ml	Olivenöl
1	Zehe Knoblauch		Salz
20 g	Pinienkerne		Pfeffer, schwarz

Für das Fleisch

600 g	Schweinefilet	350 g	Bandnudeln, weiss
2	Essl. Öl		Pfeffer, schwarz
1	rote Paprikaschote		Salz

Für das Pesto die Kräuter (einige Stiele zum Garnieren beiseite legen) fein hacken. Knoblauch durchpressen oder fein hacken. Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne und Parmesan mischen, Öl darunter rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vom Fleisch Sehnen und Fettränder abschneiden. Öl erhitzen und das Filet 15-20 Minuten darin bei mittlerer Hitze braten. Würzen.

Einen grossen Topf mit Salzwasser aufkochen. Paprikaschote putzen, waschen und mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Nudeln in das kochende Salzwasser geben und 8-10 Minuten bissfest kochen.

Kurz bevor die Nudeln gar sind, die Paprikastreifen zu den Nudeln geben und einmal aufkochen lassen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit 3 El. Pesto mischen. Nudeln auf eine vorgewärmte Platte geben. Filet in Scheiben auf den Nudeln anrichten. Mit Petersilie und Basilikum garnieren. Restliches Pesto extra dazureichen.

Pro Portion 3990 Joule / 950 Kalorien