

Schweinefilet mit Zitronenpestohaube

Zutaten für 4 Personen:

Ca. 550 g Schweinefilet in Medaillons
geschnitten

1 Zitrone

½ Bund glatte Petersilie

80 g grüne Oliven

25 g gemahlene Mandeln

40 g Olivenöl

1 EL Honig

6 Stück Rosmarinzweige, Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer



Schweinemedallions mit 3 Rosmarinzweigen, gehackter Knoblauchzehe, Pfeffer und ca. 1 EL von dem Olivenöl marinieren und zugedeckt kalt stellen.

Von der unbehandelten Zitrone etwas Schale abreiben (alternativ Fertigprodukt verwenden), ½ Zitrone auspressen, den Saft mit Schale, Petersilie, Oliven, Mandeln, Honig, Salz und Pfeffer und dem restlichen Olivenöl pürieren.

Die Medallions bei mittlerer Hitze mit wenig Öl ca. 1 Minute von jeder Seite anbraten, auf ein Backblech geben.

Das Pesto auf den Medallions verteilen, unter dem Grill (Backofen Oberhitze 200°C) etwa 6-8 Min. gratinieren.

Pro Portion:

Energie	316 Kcal
Fett	19 g
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	32 g