



Schweinefilet mit Pinienkern-Basilikum Kruste

- **Küche:** Italienisch, Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 3 - 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '3 - 4', 'yield' : " } });
```

Das folgende Gericht ist eine italienisch angehauchte Variante des beliebten Schweinefilets. Es ist schnell zubereitet und frische Gemüsebeilagen wie Spargel oder Brokkoli passen hervorragend zusammen.

Pinienkerne werden nicht nur gerne als Zutat für Pesto verwendet, sondern auch als kerniger Beilage für Salate oder Reis. Wie der Name vermuten lässt, wachsen die Pignole in Pinienzapfen heran. Die Kerne haben einen hohen Fett- und Eiweißgehalt (50% und 30%) und sind daher sehr nahrhaft. Der sanfte Geschmack, der an bittere Mandeln erinnert, entfaltet sich beim Rösten besonders gut.

Die aus Pinienkernen zubereitete Kruste für das Schwein, wird mit Basilikum gepaart und erinnert geschmacklich an das italienische „Pesto alla Genovese,.. Das nussige Aroma harmoniert bestens mit dem zarten Schweinefilet und wird durch den frischen Spargel perfekt abgerundet. Dieses Gericht lässt sich nicht nur gut im Backofen zubereiten, sondern auch auf dem Grill.

Zutaten

- 400 Gramm Schweinefilet
- 500 Gramm weißer/grüner Spargel, herkömmlich geschält, holzige Enden gekappt
- 30 Gramm Pinienkerne
- 1 kleines Bund Basilikum, gehackt, zerkleinert
- 250 Gramm Crème Fraîche
- 1 TL Semmelbrösel
- 1 Eigelb
- 1 El Rapsöl
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Eine passende Auflaufform

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Den Spargel ca. 3 Min. in kochendes Salzwasser geben. Herausnehmen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken.

Schritt2

Crème Fraîche, Semmelbrösel und das Eigelb verrühren, salzen und pfeffern. In die Auflaufform geben. Den Spargel darüber verteilen, etwas andrücken, auf der mittleren Schiene ca. 25 min. überbacken.

Schritt3

Die Pinienkerne mit dem Basilikum mittels Stabmixer zerkleinern, salzen und pfeffern.

Schritt4

In der Zwischenzeit die Schweinefilets unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen.

Schritt5

In heißem Rapsöl von allen Seiten anbraten heraus nehmen und in Alufolie wickeln. Für ca. 5 - 6 min. im Ofen recht rosa-saftig (medium) garen.

Schritt6

Aus dem Ofen nehmen und auf den Spargel legen. Die Pinienkern-Basilikum Mischung verteilen und etwas andrücken. Im Ofen oder Grill die Kruste goldbraun werden lassen.

Rezeptart: Schnelle Rezepte, Schweinefleisch **Zutaten:** Basilikum, Pinienkerne, Schweinefilet, spargel

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)431
- Eiweiß (g)27
- Fett (g)33,4
- KH (g)5,9
- Cholesterin (mg)215

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweinefilet-pinienkern-basilikum-kruste/>