



**Bekannt aus dem Fernsehen NDR-LANDPARTIE**  
**Schweinefilet in der Kräuter-Senfkruste**  
**im Bett von Kartoffeln, Möhren, Roten Beeten**  
**mit einer Kruste aus grobem Senf, frischem Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie**

Für 4 Personen

800g Schweinefilet im Strang, von Sehnen und Häuten befreit

400g kleine Kartoffeln, geschält  
Je 400g Rote Beete, geschält  
Je 400g Möhren, geschält  
100g Schalotten, geschält  
oder anderes saisonales Gemüse

2 Bund Bärlauch  
1 großes Bund glatte Petersilie  
1 großes Bund Schnittlauch

5 Eßlöffel grober Senf  
100g Paniermehl

50ml gutes Rapsöl

Meersalzflocken  
Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

Ofen auf 180 Grad C vorheizen, Umluft ist nicht empfehlenswert.

Alles Gemüse schälen und in relativ gleichmäßige Stücke schneiden. Achtung, bei der Roten Beete unbedingt Handschuhe tragen, sonst hat man sehr bunte Finger.

Das Gemüse und die Schalotten in eine Auflaufform geben, Rapsöl darüber gießen und vermengen.

Mit den Meersalzflocken bestreuen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

In der Zwischenzeit die Kräuter grob hacken, mit dem Paniermehl vermengen und beiseite stellen.

Das Schweinefilet in einer Pfanne mit kräftiger Hitze rundherum anbraten.



Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit Küchenpapier von allen Seiten trockentupfen.

Mit grobem Senf einstreichen und danach in den Kräutern wälzen, so dass es von allen Seiten schön bedeckt ist.

Nachdem das Gemüse 20 Minuten im Ofen war, die Auflaufform herausnehmen, das Gemüse gut vermengen und das Schweinefilet auf das Gemüsebeet legen.

Die Auflaufform wieder in den Ofen stellen.

Nach ca. 15 Minuten alles aus dem Ofen holen und das Fleisch ein wenig ruhen lassen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca. 62 Grad haben, dann ist es rosa. Das hängt von der Qualität des Fleisches und der genauen Temperatur des Ofens ab, die variiert leider häufig.

Das Fleisch in 3 cm dicke Scheiben schneiden und wieder auf das Gemüse legen.

Alles zusammen auf den Tisch stellen – Guten Appetit.

