



## → Gniffkes Gaumenfreuden

# Schweinefilet mit Artischocken, Spargel und Tomaten

### Zutaten für 4 Portionen

4 Artischocken, (à ca. 400 g), 1 Bio-Zitrone, 8 EL Olivenöl, 20 g Butter, 3 Stiele Thymian, 600 g Schweinefilet, Salz, Pfeffer (schwarz), 250 g weiße Zwiebeln, 500 g Strauchtomaten, 250 g grüner Spargel, 0,5 TL Safranfäden, 150 ml trockener Wermut (z.B. Noilly Prat), 50 g schwarze Oliven mit Stein, 2 Lorbeerblätter, 10 g Pinienkerne

### Zubereitung

**1.** Von den Artischocken die Stiele abbrechen. Das obere Drittel der Artischockenblüte abschneiden, Schnittstelle sofort mit der halbierten Zitrone einreiben. Zitrone auspressen, Saft mit 500 ml Wasser mischen. Artischocke von den äußeren harten Blättern befreien. Mit einem Brotmesser die grünen Blattreste vollständig entfernen. Das Heu im Inneren der Artischocken mit einem Teelöffel von den Böden kratzen. Artischockenböden mit einem kleinen Küchenmesser rundum putzen. Die Artischockenböden sofort ins Zitronenwasser legen. Die Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten.

**2.** 3 EL Öl und 10 g Butter mit dem Thymian in einer Pfanne erhitzen, Schweinefilet bei starker Hitze 3 Minuten rundum anbraten, würzen. Filet mit dem Bratöl auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 bis 25 Minuten garen, dabei das Filet einmal wenden. Dann in Alufolie 10 Minuten ruhen lassen.

**3.** Zwiebeln längs vierteln. Tomaten 10 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken. Tomaten

häuten, vierteln und entkernen. Spargel waschen, putzen und in 2 bis 3 cm dicke Stücke schneiden. Safran in 100 ml lauwarmem Wasser einweichen. Artischockenböden mit Küchenpapier abtupfen und vierteln.

**4.** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Spargel darin bei starker Hitze 3 bis 4 Minuten rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebeln und Artischocken im selben Topf mit dem restlichen Öl 4 Minuten braten, würzen. Wermut zugießen und stark einkochen. Safran mit dem Wasser, Oliven, Lorbeer und 150 ml Wasser zugeben und abgedeckt 8 Minuten garen, bis das Gemüse leicht bissfest ist. Am Ende der Garzeit Spargel und Tomaten zugeben, abgedeckt warm halten.

**5.** Filet in Scheiben schneiden, Thymianblättchen abzupfen, mit Pinienkernen bestreuen. Alles anrichten.



© Eckl-Raff

### → HOLGER GNIFFKE

Unser kerngesund-Experte weiß genau, was gesund und lecker ist – und in die norddeutsche Küche passt. In *kerngesund* gibt der Diplom-Lebensmitteltechnologe der DLE GmbH Penzlin eines seiner Lieblingsrezepte preis.



© Holger Gniffke