

## »Rahmfilet mit Sommergemüse« für 4 Personen

- 1 Schweinefilet (ca. 650 g)
- 6 Scheiben Parmaschinken
- 500 g kleine, junge Kartoffeln
- 300 g Zucchini
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 250 g Kirschtomaten
- 2 EL Mandelblättchen
- Salz, Pfeffer, Öl
- 7-8 Stiele Thymian
- 250 g Schlagsahne
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1½ TL Zucker

### Zubereitung:

Das Waschen und Säubern der Zutaten vorausgesetzt.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten, herausnehmen. Schweinefilet trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schinken fest umwickeln.

Kartoffeln gut waschen und vierteln. Zucchini in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, eine kleine Menge zum Garnieren aufheben. Tomaten waschen. Beim Thymian 2 Stiele zur Seite legen, die Blättchen von den Stielen zupfen.

Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen, Kartoffeln kräftig anbraten. Zucchini und Lauchzwiebeln zufügen, kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten und Hälfte des Thymians zufügen. Gemüse 7 Minuten unter wenden bei mittlerer Hitze weiter braten, Gemüse warm stellen.

Öl in die Pfanne und Fleisch in die Mitte der Pfanne geben und rundherum kräftig anbraten.

Inzwischen Sahne und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fleisch in der Mitte der Pfanne liegen lassen. Gemüse rund um das Fleisch in die Pfanne geben Senf-Sahne eingießen. Pfanne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C) schieben und alles ca. 15-20 Minuten garen.

Pfanne aus dem Ofen nehmen, Fleisch herausheben, in dicke Scheiben schneiden, wieder hineinsetzen.

Mit Mandelblättchen, Thymian und Lauchzwiebelringen bestreut anrichten.

## Wiblingen am Pranger

Pranger 1  
89079 Ulm-Wiblingen  
Tel. 0731 . 94 58 95 98  
Öffnungszeiten  
Mo-Fr: 7.30-18.00 Uhr  
Sa 7.30-12.30 Uhr