



Schweinefilet mit Wassermelone

Für 4 Personen

2 Stangen Lauch	die Wurzeln abschneiden, längs halbieren, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden.
600 g Wassermelone	in 2 cm dicke Scheiben teilen, die Kerne möglichst entfernen, die grüne Schale abschneiden, in 5 cm lange Streifen schneiden.
1 rote Peperoni	längs halbieren, die Kerne herausstreichen und quer in dünne Streifen schneiden. Mit
Salz + Zucker	und den Blättchen von
5 Stielen Koriander	sowie
2 EL Limettensaft	mischen.
500 g Schweinefilet	von Häuten, Fett und Kette (dünner Fleischstreifen an der Seite des Filets) befreien. Das Fleisch mit
Salz + Pfeffer	würzen und die dünne Spitze des Filets nach oben umlegen.

Alternativ kann man anstatt des Schweinefilets auch Rindersteaks verwenden.

1 EL Öl	in einer Grill-Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum kurz scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 180° auf der mittleren Schiene ca. 12 min garen. Das Fleisch in
Alufolie	wickeln und ruhen lassen. Erst vor dem Servieren in dünne Scheiben schneiden.

Parallel dazu

2 EL Butter	in einer Pfanne zerlassen, die Lauchstücke mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und mit
Salz + Pfeffer	würzen. Mit den Blättchen von
4 Stielen Thymian	bestreuen und mit
2 EL Honig	beträufeln. Kurz anbraten, dann mit einem flachen Teller oder Topf beschweren und 10 min bei mittlerer Hitze garen.
300 g Ciabatta	in dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech platzieren. Die Brotscheiben mit etwas
Olivenöl	beträufeln und im Backofen bei 220° ca. 5 min knusprig rösten. Das Brot auf eine Platte legen, den abgetropften Lauch darauf geben und den Peperoni-Mix darauf tröpfeln.

Minzblättern	Die Melonenstreifen kurz in der Grillpfanne anbraten und mit den dünnen Fleischscheiben auf dem Lauch anrichten. Mit bestreuen und mit dem Lauchsud und etwas Olivenöl beträufeln.
--------------	--

