

## SCHWEINEFILET MIT TOMATENGEMÜSE

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

400 g Schweinefilet  
1 TL Korianderkörner  
Salz  
2 TL grob geschroteter Pfeffer  
250 g Cherrytomaten  
1 TL brauner Zucker  
1 EL Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
250 g Spitzenlangkornreis  
1 Bratbeutel

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen. Schweinefilet abspülen und trocken tupfen. Korianderkörner in einem Mörser grob zerstoßen und mit Salz und 1 TL grob geschrotetem Pfeffer vermischen. Das Schweinefilet damit ringsherum einreiben.

2. Cherrytomaten abspülen und halbieren. Dabei den Stängelansatz entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Dann in den Bratbeutel geben.

3. Das Schweinefilet mit Öl beträufeln und zusammen mit dem Rosmarinzweig ebenfalls in den Bratbeutel geben. Beutel verschließen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten garen.

4. Unterdessen Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, salzen. Anschließend im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat. 1 TL grob geschroteten Pfeffer unterrühren.

4. Bratbeutel oben mit einer Küchenschere aufschneiden. Das Schweinefilet herausnehmen und in dickere Scheiben schneiden. Zusammen mit den Tomaten auf eine Platte geben. Reis dazu servieren.

Guten Appetit!