

Schweinefilet mit Avocado-Parmesan-Kruste

Ich habe im Dezember einen tollen Urlaub in Kolumbien verbracht. In Kolumbien gehören Avocados zum Grundnahrungsmittel. Anders als bei uns gibt es die kleinen Hass-Avocados dort nur selten. Statt dessen bekommt man fast überall wesentlich größere Früchte. Sie wiegen bestimmt fast ein Kilo, haben helles Fleisch und eine glatte, hellgrüne Schale. Leider konnte ich nicht rausfinden, wie sie heißen. Aber hier in Deutschland bekommen ich sie ohnehin nicht. Noch nicht. Denn wer weiß, wenn die Avocado hier noch beliebter wird, vielleicht wächst dann auch die Auswahl an Avocado-Sorten.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 350 g Schweinefilet
- 1 große Avocado
- 25 g Parmesan, gerieben
- 1 EL Paniermehl
- Salz
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Zitronensaftkonzentrat
- 100 g Reis

So geht's:

Kocht den Reis in Salzwasser gar. Rührt währenddessen die Avocadopaste an: Halbiert mit einem scharfen Messer die Avocado mit Schale. Nehmt den Kern raus. Zieht die Schale der beiden Hälften ab. Zerdrückt eine Hälfte mit einer Gabel in einem tiefen Teller. Verrührt den Brei mit dem Parmesan, Paniermehl und einem Spritzer Zitronensaft.

Würzt die Creme mit Salz, Paprikapulver und einer Prise Knoblauchpulver. Schneidet die andere Avocadohälfte in etwa 1 Millimeter dünne Scheiben.



Heizt den Backofen auf 170 Grad Umluft vor. Schneidet das Schweinefilet in etwa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben. Bratet es in einer Pfanne von beiden Seiten kurz an. Platziert die Medaillons in einer ofenfesten Form. Bestreicht sie mit der Avocadopaste. Verteilt dann die dünnen Avocadoscheiben in Fächern darauf.

Schiebt die Form für 10 Minuten in den Ofen, bis die Paste beginnt, braun zu werden. Währenddessen gebt ihr die Cockailtomaten als Ganze in die Pfanne, in der ihr zuvor das Fleisch angebraten habt. Streut etwas Salz darüber, deckt sie mit einem Deckel ab und lasst sie bei mittlerer Hitze für ein paar Minuten schmoren. Serviert das Fleisch mit Tomaten und Reis. Guten Appetit!

Ernährungsinfo:

Kurze Tage, wenig Sonne, trübes Wetter. Der lange Winter kann einem schon mal aufs Gemüt schlagen. Da ist es eine gute Idee, mit Lebensmitteln nachzuhelfen, die die Stimmung aufhellen können. Zu ihnen gehört die Avocado. Denn sie ist reich an der Aminosäure Tryptophan. Tryptophan ist ein wichtiger Baustein für zwei Hormone: Zum einen nutzt der menschliche Körper es, um das Glückshormon Serotonin herzustellen. Und das, so vermutet man, hellt sie Stimmung auf und wirkt Depressionen entgegen. Zum anderen benötigen wir Tryptophan, um Melatonin herzustellen (genauer gesagt wird Melatonin aus Serotonin hergestellt). Melatonin wiederum steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Haben wir nicht genug davon, kann es zu Schlafstörungen kommen – und die machen, zumindest mich, wiederum auch unglücklich.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 590 kcal
- Protein: 50 g
- Kohlenhydrate: 52 g
- Fett: 20 g