ARD Buffet

Theresa Baumgärtner **Montag, 8. Januar 2018**
Salbei-Lendchen mit Süßkartoffel-Quinoa **Rezept für 4 Personen**

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Heimatküche, Jubiläumswoche

Zutaten:

Für das Süßkartoffel-Quinoa

80 g	Haselnüsse
600 g	Süßkartoffeln
1	Knoblauchzehe
5	frische Salbeiblätter
1 EL	Olivenöl
etwas	Fleur de Sel
200 g	bunter Quinoa
1 EL	Ahornsirup

Für das Fleisch

3	Schalotten
2 EL	Olivenöl
600 g	Schweinelende
1 EL	Senf
20	frische Salbeiblätter
150 g	Parmaschinken, hauchfein aufgeschnitten (ca. 12 Scheiben)
150 g	Greyerzer (ersatzweise: würziger Bergkäse)
1	Knoblauchzehe
250 g	Sahne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Haselnüsse auf ein Backblech legen und so lange im Ofen rösten, bis die Schalen sich zu lösen beginnen. Die Nüsse zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Zwei kleine ofenfeste Formen bereitstellen, die nebeneinander in den Backofen passen.
4. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine der Formen geben.
5. Die Knoblauchzehe schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter abbrausen und mit dem Knoblauch, dem Olivenöl und etwas Fleur de Sel mit den Süßkartoffelwürfeln vermengen. Alles glatt in der Form verteilen.
6. Für das Fleisch die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden, auf dem Boden der zweiten Form verteilen und gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln.
7. Schweinelende in 12 Medaillons schneiden. Diese von beiden Seiten mit Senf bestreichen. Jedes Fleischstück jeweils mit einem Salbeiblatt belegen, mit Schinken umwickeln und auf die Schalotten setzen.

8. Die Schweinemedaillons und die Süßkartoffeln auf mittlerer Schiene für 20 Minuten im Backofen garen.
9. In der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
10. Die abgekühlten Haselnüsse zwischen den Händen reiben, damit sich die Häutchen lösen.
11. In einer kleinen Pfanne den Ahornsirup aufkochen lassen und die Haselnusskerne darin schwenken, bis der Ahornsirup aufgelöst ist. Die karamellisierten Haselnüsse auf einem Backpapier abkühlen lassen.
12. Den Greyerzer grob reiben.
13. Vier Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Alles zusammen mit der Sahne vermengen, auf dem Fleisch verteilen und weitere 10 Minuten backen.
14. Beide Formen aus dem Ofen nehmen. Die Süßkartoffeln herausnehmen und mit den Haselnüssen vorsichtig unter die fertig gegarte Quinoa heben.
15. Medaillons mit der Sauce anrichten, Süßkartoffel-Quinoa dazu servieren und mit frischen Salbeiblättchen dekorieren.

Pro Portion: 994 kcal / 4158 kJ
76 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 51 g Fett