

# Schweinefilet mit Mozzarella überbacken auf Tomatencarpaccio



## Zutaten für zwei Personen:

1-2 Ochsenherztomaten,  
ersatzweise Fleischtomaten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Aceto Balsamico bianco  
2 EL Olivenöl  
20 Blättchen Basilikum  
2 EL Pinienkerne  
120-150 g Schweinefilet  
1/2 Mozzarella

1. Tomaten kurz überbrühen, Haut abziehen und mit einer Aufschnittmaschine in möglichst dünne Scheiben schneiden. Einen größeren Teller (möglichst Pizza-Teller) damit belegen.  
2. Die Tomaten salzen, pfeffern und pro Teller mit je einem EL Balsamico bianco und einem EL Olivenöl beträufeln.  
3. Basilikum waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und zusammen mit den Basilikumstreifen auf den Tomaten verteilen.  
4. Backofengrill vorheizen.

5. Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden, zwischen Folie aus Gefrierbeuteln plattieren. Leicht mehlieren, salzen und pfeffern. In wenig Olivenöl nur ganz kurz braten. Fleischscheiben in eine ofenfeste Form legen und schnell je eine dünne Scheibe Mozzarella auflegen. Im Backofen kurz übergrillen, bis der Käse etwas geschmolzen ist.  
6. Fleischscheiben mit dem Mozzarella auf den Tomaten dekorativ anrichten. Nach Geschmack Mozzarella noch mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

## Hinweise:

Dies ist eine Variation eines Rezeptes aus dem Buch von Johann Lafer "Lafer nimmt ab", S. 167, GU München 2009.

Für ein Flying Buffet eine dünne Scheibe Schweinefilet auf 1-2 Tomatenscheiben setzen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Diät, Trennkost abends, Flying Buffet, Fleisch, Schwein, italienisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 20.01.2023