

Rote-Bete-Salat, Balsamico-Dressing, Schweinefilet

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

250 g Schweinefilet Öl Salz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Rucola 250 g vorgeg. Rote Bete 100 g Feta
Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Dressing:

3 EL mittelscharfer Senf 6 EL dunkler Balsamicoessig 3 EL Honig
9 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Kerne:

25 g ungeröstete Pinienkerne 25 g Walnusskerne

Für die Kräuterbutter:

1 Knoblauchzehe 40 g Butter 2 Zweige Petersilie
 $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch 1 Zweig Liebstöckel

Für das Brot:

$\frac{1}{4}$ Weizenbaguette Kräuterbutter

Für die Schweinemedallions:

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Schweinefilet in etwa 5 cm dicke Medallions schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben und von jeder Seite 4 Minuten anbraten. Danach im Backofen bei 80 Grad nachgaren.

Für den Salat:

Rote Bete und Feta in kleine Würfel schneiden. Rote Bete in einer Pfanne mit Olivenöl für 8-10 Minuten warm machen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta und Rote Bete im Anschluss mit Rucola vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing:

Senf, Honig, Balsamicoessig und Olivenöl verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kerne:

Pinienkerne und Walnüsse in einer Pfanne rösten.

Für die Kräuterbutter:

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Petersilie, Liebstöckel und Schnittlauch ebenfalls kleinschneiden. Mit der Butter in einer Schüssel vermengen.

Für das Brot:

Etwas von der selbstgemachten Kräuterbutter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Brot von beiden Seiten darin anrösten.

Marcus Golibersuch am 08. April 2025