

Salate – „Mediterraner Salat mit Schweinefilet“

Zutaten sind:

➔	200 gr. Rucola oder Feldsalat
➔	250 gr Prinzessbohnen geputzt
➔	200 gr. Kleine Champignons werden halbiert
➔	250 gr. Schweinefilet
➔	Salz, Pfeffer
➔	3 Eßl. Olivenöl
➔	8 Eßl. Balsamico
➔	1 TL. Senf (nach belieben)
➔	50 gr. Gehobelter Parmesan Käse
➔	
➔	
➔	

Und so wird es gemacht:

Salat putzen, waschen und trocken tupfen. Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser 6 – 8 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und dann abtropfen lassen. Das Filet salzen und pfeffern und dann in 2 Eßl. Öl bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, die Pilze hinzufügen und im restlichen Bratfett 2 – 3 Minuten braten, dann salzen und pfeffern. Den Salat, die Bohnen und die Champignons auf einer Platte anrichten und den gehobelten Parmesan darüber. Dressing aus restlichen Öl, Balsamico und Senf herstellen. Würzen und über die Salatzutaten träufeln.

Weitere Bemerkungen: Der Salat reicht für ca. 3 – 4 Personen

Fortsetzung – und so wird es gemacht:

Tipp: Um Zeit zu sparen können die Bohnen einen Tag vorher gerichtet werden und im Kühlschrank aufbewahrt werden – bei uns kommen sie von der Dose (*schmeckt auch und verkleinert den Aufwand*)

Aufwand und / oder Herstellzeiten

Vorbereiten

Etwa $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Stunde

El.-Herd *backen*

Wir wünschen Gutes *Gelingen* und einen „Guten Appetit“