

Schweine-Filet mit Rosmarin-Balsamico-Soße, Spargel-Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet	3 EL trockener Weißwein	1 Zweig Rosmarin
2 EL Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Spargelsalat:

250 g grüner Spargel	10 Erdbeeren	200 g Rucola
10 Macadamianüsse	4 Scheiben Serranoschinken	3 EL Parmesan
3 EL Basilikum-Gewürzöl	2 EL Balsamicoessig	Salz, Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Schwein salzen und pfeffern. Wein und Balsamicoessig vermengen. Das Schwein in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Rosmarinnadeln hinzugeben und nach und nach das Wein-Essig Gemisch aufgießen. Nach 10 Min das Filet in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Die Rückstände in der Pfanne mit dem restlichen Wein aufkochen. Das mittlerweile erkaltete Filet in dünne Scheiben schneiden und in der Alufolie verbliebenen Fleischsaft zur Sauce rühren. Filetscheiben mit der Sauce beträufeln.

Für den Spargelsalat:

Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und abbrausen. In einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Rucola abbrausen und trockenschleudern. Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit dem Rucola vermengen. Macadamianüsse grob hacken und dazugeben. Die Schinkenscheiben halbieren und ebenfalls hinzugeben.

Basilikum-Öl mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Kurz vor dem Servieren über den Spargel-Erdbeer-Salat gießen und mit Parmesan garnieren.

Schweinefilet mit Rosmarin-Balsamico-Sauce und Spargelsalat mit Erdbeer-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Juanita Kielon am 28. Juni 2017