



RUCOLA-PAPRIKASALAT MIT SONNENBLUMENKERNEN UND SCHWEINEFILETMEDAILLONS

👉 FÜR 4 SALATFANS 👈

- 500g Rucola
- 3 große Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 ml Olivenöl
- 100 ml Balsamicoessig
- 350 g Schweinefilet
- 1 Prise Salz, Zucker und weißer Pfeffer
- 1 Vollkornbaguette

Den Rucola in lauwarmem Wasser waschen, das entzieht die Bitterstoffe ein wenig. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone entsaften, die Schalotte schälen und in kleine Stücke schneiden.

Nun die Silberhaut vom Schweinefilet mit einem scharfen Messer entfernen und mit dem geschälten, in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer circa 10 Minuten marinieren. Den Essig mit den Schalottenstücken, dem Zitronensaft, etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel vermengen und das Öl noch untermischen.

Die entstandene Vinaigrette dann über den Salat geben. Anschließend das Schweinefilet in Medaillons schneiden und von beiden Seiten kurz anbraten. Den Salat auf großen, flachen Tellern anrichten, ein paar Sonnenblumenkerne darüber streuen und zusammen mit den Medaillons garnieren. Dazu das Vollkornbaguette reichen. Es unterstützt den nussigen Geschmack des Rucolasalats.

Schon
gewusst?

Besonders positiv am Rucola
ist der hohe Gehalt an
Glucosinaten, Beta-Carotin
und Folsäure.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!

