



Schweinefiletstreifen mit Spinatreis, Zatziki und Gurken-Minz-Salat



Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Salz	
Rosenpaprika	1 TL
Öl	4 EL
Langkornreis	300 g
Salatgurken	1 St.
Blattspinat	200 g
Butter	4 EL
Bio Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Joghurt, natur	300 g
Minze, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Teller, mittlerer Topf, große Pfanne,
Salatschleuder, feine Reibe, grobe Reibe

- Filet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Schalotten halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel die Hälfte des gehackten Knoblauchs und der Schalotten mit Fleisch, Salz, Rosenpaprika und 2 EL Öl mischen. Zum Durchziehen beiseitestellen.
- Den Reis in einem Topf mit 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. auf kleiner bis mittlerer Stufe garen.
- Inzwischen Gurke schälen, Enden entfernen und ein Drittel grob in eine Schüssel raspeln. Salz zugeben, durchmengen und kurz ziehen lassen.
- Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und darin die restlichen Schalotten ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Spinat zugeben, salzen, ca. 2 Min. zusammenfallen lassen und anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne säubern.
- Zitrone heiß waschen, etwa 2 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft von einer Hälfte auspressen. Geraspelte Gurke ausdrücken, austretendes Wasser abgießen und in der gleichen Schüssel mit Joghurt, etwas vom restlichen Knoblauch, 2 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. In der gesäuberten Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch darin ca. 2–3 Min. scharf und goldbraun anbraten. Schüssel säubern.

7. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Restliche Gurke in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln und in der gesäuberten Schüssel mit der Minze mischen. Mit etwas vom Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken. Reis mit einer Gabel etwas auflockern und 2 EL Butter und Spinat unterheben. Mit Salz abschmecken. Fleisch und Spinatreis auf Tellern anrichten und mit Zaziki und Gurkensalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Es ist wichtig, dass die marinierter Filetstücke über einen relativ kurzen Zeitraum bei sehr hoher Temperatur gebraten werden. So stellst du sicher, dass sich die gewünschten Röststoffe bilden, das Fleisch aber saftig bleibt und nicht austrocknet.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	725 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	24 g