Schweinemedaillons mit Pfirsich und Rote-Bete-Rucola-Salat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Zitronen	1 St.
Honig	1 EL
Olivenöl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Rote Bete, vorgegart	500 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Pfirsiche	4 St.
Öl	2 EL
Rucola	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Für das Dressing Zitrone halbieren, Saft auspressen und in einer Schüssel mit Honig, Olivenöl und Salz und Pfeffer mischen.

2. Rote Bete abgießen, in ca. 1 cm große Stücke würfeln, in einer Schüssel mit der Hälfte des Dressings mischen und beiseitestellen.

3. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und schräg in ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden. Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden, salzen und im heißen Öl ca. 1 Min. von jeder Seite anbraten. Pfirsichhälften und restliches Dressing dazugeben und auf mittlerer Stufe ca. 6 Min. braten. Dabei gelegentlich wenden. Nach ca. 3 Min. Frühlingszwiebeln dazugeben.

5. Derweil Rucola waschen, trocken schleudern, mit der Roten Bete durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Schweinefilet mit Pfirsichen auf Tellern anrichten, Rote-Bete-Salat dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du mit Roter Bete arbeitest, zieh dir am besten Handschuhe an und achte auf deine Kleidung. Dazu passt frisches Baguette oder Salzkartoffeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	387 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	9 g