



Marinierte Filetstreifen vom Schweinefilet

asiatisch gewürzt,
auf einer Salatvariation mit Butter-Croutons

bunten Blattsalat mit Apfelbalsam-Vinaigrette,
marinierte Gurke und Tomate, Kräuter

4 Personen

ZUTATEN :

FILETSTREIFEN :

350 g Schweinefilet (Spitzen und Köpfe)
4 EL helle Sojasauce
1 TL Sambal Oelek (gehäuft)
2 EL Sojaöl

BLATTSALAT :

1 Romanasalat
1 Radiccio
½ Bund Rucola
1 - 2 Hände Feldsalat
½ Bund Petersilie, gehackt
1 Bund Schnittlauch in Röllchen

VINAIGRETTE :

2 EL Apfelbalsamessig
½ EL Zitronensaft
1 TL Aceto Balsamico di Modena
1 kleine Knoblauchzehe (äußerst fein gehackt)
6 EL Olivenöl extra vergine
½ TL Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

GURKE :

½ Salatgurke
Dill
Balsamico bianco
Olivenöl extra vergine
Fleur de sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

TOMATE :

8 mittlere Rispen Tomaten
etwas Zwiebellauch in Röllchen
Olivenöl extra vergine
Fleur de sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Schweinefilet in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit der Sojasoße und dem Sambal Oelek mindestens 3 Stunden marinieren. – Am besten über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

2 Die Salate waschen und trocken schleudern. Dann in mundgerechte Stücke zupfen. – Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren. Die Salate in eine Schüssel geben, die Kräuter unterheben, mit der Vinaigrette nach Gusto beträufeln und den Salat vorsichtig mischen.

3 Gurke dünn aufschneiden, auf einem großen Teller auslegen, mit Dillspitzen bestreuen, salzen und pfeffern und mit etwas weißem Balsamico und Olivenöl nappieren.

4 Tomaten in Scheiben schneiden und gleich wie mit der Gurke verfahren.

5 In einer Gusseisenpfanne das Öl stark erhitzen, die Filetstreifen hineingeben und unter ständigen wenden braten, Die Filetstreifen sollen durch aber noch schön saftig sein. – Ein Brötchen vom Vortag in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne unter wenden zu Croutons golden braten. Mit etwas Fleur de sel bestreuen.

ANRICHTEN : Auf die halb vorbereiteten Teller den Salat geben, Die Filetstreifen anlegen und alles mit Croutons bestreuen.

Dieses Rezept ist ein Service von www.feine-kueche.jimdo.com