



Rezept der Woche:

Blattsalat mit Heidelbeer-Dressing an gebratenem Schweinefilet

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Salat:

1 kleiner Kopf Lollo Rosso, 1 kleiner Kopf Lollo Bionda, 12 kleine Cherrytomaten,
1 kleine frische Salatgurke

Für das Dressing:

300 g frische Heidelbeeren, 1 Schalotte, Saft von 2 Zitronen, 1 Esslöffel Kräuteressig, 4
Esslöffel Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer und Zucker

Für das Schweinefilet:

900 g pariertes Schweinefilet, 200 g Philadelphia, 50 g Parmesan, 2 frische Eier,
60 g frische Heidelbeeren

Zubereitung:

Zuerst den Salat waschen und kleinzupfen. Aus dem Schweinefilet werden 8 gleichmäßige Medaillons geschnitten und in einer Pfanne scharf angebraten und anschließend auf einem Teller in den Ofen gestellt. In der Pfanne wird der Frischkäse geschmolzen, mit Parmesan und Ei bei geringer Hitze verrührt. Unter diese Masse werden ein paar Blaubeeren gehoben. Diese Masse kann als Kruste auf die Medaillons verteilt werden.

Das Dressing wird aus dem Zitronensaft, Essig und Öl hergestellt und abgeschmeckt. Vor dem Servieren wird ein Großteil der Blaubeeren mit der Schalotte püriert und die Marinade gerührt. Nun kann der Salat angerichtet werden und mit dem Dressing beträufelt werden.

Die Gurkenscheiben und Cherrytomaten dienen mit dem Rest der frischen Heidelbeeren zur Dekoration. Zum Schluss werden die Schweinefilets an das Salatbouquet gelegt.

Guten Appetit!

Unser Betrieb ist Mitglied in der Vereinigung der Spargel- und Beerenanbauer e.V.