



Marcus Golibersuch

Rucola-Rote-Bete-Salat mit Balsamico-Dressing, Schweinemedallions, Feta, gerösteten Nüssen und Kräuterbaguette

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweine Medallions:

250 g Schweinefilet
 Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Schweinefilet in etwa 5 cm dicke Medallions schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben und von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Danach im Backofen bei 80 Grad nachgaren.

Für den Salat:

100 g Rucola
 250 g vorgegarte Rote Bete
 100 g Feta
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete und Feta in kleine Würfel schneiden. Rote Bete in einer Pfanne mit Olivenöl für ca. 8-10 Minuten warm machen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta und Rote Bete im Anschluss mit Rucola vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing:

3 EL mittelscharfer Senf
 6 EL dunkler Balsamicoessig
 3 EL Honig
 9 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf, Honig, Balsamicoessig und Olivenöl verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kerne:

25 g ungeröstete Pinienkerne
 25 g Walnusskerne

Pinienkerne und Walnüsse in einer Pfanne rösten.

Für die Kräuterbutter:

1 Knoblauchzehe
 40 g Butter
 2 Zweige krause Petersilie
 ¼ Bund Schnittlauch
 1 Zweig Liebstöckel

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Petersilie, Liebstöckel und Schnittlauch ebenfalls kleinschneiden. Mit der Butter in einer Schüssel vermengen.

Für das Brot:

¼ Weizenbaguette
 Kräuterbutter, von oben

Etwas von der selbstgemachten Kräuterbutter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Brot von beiden Seiten darin anrösten.

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und servieren.