

Schweinelende mit Spagettisalat

Zubereitungszeit: **30 min.**

Portionen: **4**



Zutaten

Spagetti Salat

500g Spagetti
3 Bund frischer Rucola
3Fleichtomaten
2 Knoblauchzehen
80g geriebener Parmesan
150ml Balsamico Essig weiß
30ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Spagetti Salat

1. Spaghetti „al dente“ kochen, danach unter kaltem Wasser lauwarm abkühlen
2. Rucola waschen und Stiele entfernen
3. Tomaten häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden
4. Knoblauch schälen und fein hacken oder reiben
5. Parmesan reiben
6. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vorsichtig vermengen.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen und mehrmals abschmecken.

Schweinelende mit Balsamessig

1KG Schweinefilet Küchenfertig
10 Zweige frischer Rosmarin
250 ml Balsamico Essig klassisch
50 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Schweinelende mit Balsamessig

1. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen
2. Die Schweinelende mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten kurz anbraten
3. Die Rosmarinzwige zwischen die Fleischstücke legen und ebenfalls mitbraten
4. Den Balsamicoessig in mehreren Schritten in die Pfanne geben und die Filets darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.
5. Danach die Filets mit der Pfanne für ca. 10 min. bei 150 Grad in den Backofen stellen.
anbraten Ideale Kern-Temperatur 65-68 Grad
6. Dann das Fleisch entnehmen und ca. 10 min abgedeckt ruhen lassen.
Währenddessen den Balsamico- Bratensaft auf dem Herd einreduzieren und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
7. Die Schweinelende in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten, mit dem Balsamico Sud übergießen.