

RUCOLASALAT mit Filet und Erdbeeren

Zutaten
(für 4 Personen)
1 unbehandelte Zitrone
6 EL Albaöl
Pfeffer aus der Mühle
400 g Schweinefilet
(in Streifen geschnitten)
400 g Erdbeeren
150 g Rucola
3 Lauchzwiebeln
Salz

Zubereitung
Die Zitrone waschen und trockentupfen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Saft einer halben Zitrone mit 4 EL Albaöl verrühren, mit Pfeffer würzen und die abgeriebene Zitronenschale untermischen. Die Marinade über das Fleisch geben und dieses zugedeckt im Kühlschrank etwas ziehen lassen.
Erdbeeren waschen, putzen, trockentupfen und vierteln. Rucola verlesen, waschen und trockenschütteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden.
In einer Pfanne 2 EL Albaöl erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und im Öl rundum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Lauchzwiebeln im Bratensatz kurz anbraten und herausnehmen. Die Marinade in die Pfanne gießen, den übrigen Zitronensaft dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und etwas ziehen lassen. Rucola, Lauchzwiebeln und Erdbeeren mit dem noch warmen Fleisch anrichten. Die Sauce darüberträufeln und servieren.

Nährwertinformation für eine Portion:
326 kcal | 20 g Fett | 24 g Eiweiß | 9 g Kohlenhydrate | 55 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®