

Schweinsplätzli mit Zucchini-Salat



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** dünne Huftplätzli vom Schweizer Schwein
- 40 g** Pinienkerne
- 600 g** Zucchini
- 2** Schalotten
- 3 EL** Olivenöl
- 2 EL** Balsamico
- 1 EL** flüssiger Honig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zweige** Pfefferminze
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 Zweige** Rosmarin

Zubereitung

- 1** Schweinsplätzli eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Zucchini zugeben und unter Wenden in 4–5 Minuten knackig garen. Mit Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Pfefferminze von den Stielen zupfen, unterheben und beiseitestellen.
- 3** Sonnenblumen- oder Rapsöl in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Plätzli mit dem Rosmarin hineingeben und von jeder Seite 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucchini-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Nährwerte

1 Portion (ohne Sauerteigbrot) enthält ca.:

- 390** kcal
- 40 g** Eiweiss
- 10 g** Kohlenhydrate
- 20 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei



Der feine Unterschied.

4

Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.