Schweinsplätzli mit Zucchetti-Salat

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min
Aktivzeit: 40 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	dünne Huftplätzli vom Schweizer Schwein
40 g	Pinienkerne
600 g	Zucchetti
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

Nährwerte

1 Portion (ohne Sauerteigbrot) enthält ca.:

390	kcal
40 g	Eiweiss
10 g	Kohlenhydrate
20 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Zubereitung

1. Schweinsplätzli eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Zucchetti 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. Zucchetti 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 Zucchetti-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten.

4 Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.