Schweinsplätzli mit Zucchelli-Salat



Meine Wahl.

:3

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min



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

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





Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.

