

# Schweinefilet mit Rucola und grünem Spargel

## Zutaten für 4 Personen:

800 g	Schweinefilet(s)
4 Handvoll	Rauke
24	Spargelspitzen, grün
16	Champignons, rosé
	etwas Parmesan am Stück
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

### Für das Dressing:

8 Teil/e	Olivenöl, natives
4 Teil/e	Balsamico
4 Zehe/n	Knoblauch
etwas	Zitronensaft
4 TL	Senf, scharf
	Salz und Pfeffer, weißer, aus der Mühle
	Zucker

## Rezept:

Das Schweinefilet am Stück pfeffern, in einer Pfanne von allen Seiten in Olivenöl ca. 2 Min. anbraten, und anschließend für ca. 20 Min. bei 175 Grad in den Backofen geben.

Den Spargel in gesalzenem Wasser ca. 2 Min. vorkochen, abtropfen, blanchieren und in der Pfanne mit etwas Olivenöl weitergaren. Nach ca. 3 Min. die geschälten Champignons dazu geben. Nach weiteren 3 Min. vom Herd nehmen, salzen und pfeffern, beiseite stellen.

Raukesalat waschen und auf Tellern anrichten.

Vinaigrette: Olivenöl, Balsamicoessig, Knoblauchzehe, etwas Saft einer Zitrone, Senf, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker - alles mit dem Zauberstab verrühren.

Das Filet nach der Garzeit in Alupapier etwas ruhen lassen, in Scheiben tranchieren und auf dem Salat anrichten, den Spargel dazu geben, den Parmesan darüber hobeln und die Vinaigrette darauf verteilen.