1A+1B Meat

Schweinefleischsalat mit Spinat und Avocado

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kirschtomaten vierteln, die Avocado in Scheiben schneiden, die rote Chili fein hacken, Knoblauch pressen und Zwiebel würfeln. Das Schweinefilet mit Pfeffer und Salz würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und rote Chili andünsten. Das Schweinefilet hinzufügen und gar braten. Das gegarte Schweinefilet mit Zwiebel, Knoblauch und roter Chili in Alufolie einwickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen Salat aus Spinat, Kirschtomaten und Avocado zubereiten. Mit dem Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit dem Schweinefilet servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Schweinefilet
- [ ] 75 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g frischer Spinat
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ½ rote Chili
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 EL ungesalzene Butter
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**384 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**30 g**