

Schweine-Filet mit Casanova-Soße und haricots-verts

Für 2 Personen

2 Schweinefilets, a 200 g	100 g Reis	200 g Bohnen, grün
1 Zwiebeln	250 g Champignons, weiß	4 EL Mayonnaise
2 EL Tomatenketchup	4 EL Sojasoße	4 EL Sahne
100 g Butter	Fünfkräuterpulver (Five-Spices)	Currypulver
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Salzwasser kochen. Die Bohnen blanchieren. Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und bei niedriger Temperatur in 20 Gramm Butter anbraten. Die Champignons fein schneiden und zu der Zwiebel geben. Die Mayonnaise, den Tomatenketchup, zwei Esslöffel Sojasoße und die Sahne unter die Zwiebeln und Champignons rühren, bis eine glatte Soße entsteht. Abschließend die Casanovasoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schweinefilets waschen, trocken tupfen und bei niedriger Temperatur in einer Pfanne acht Minuten von beiden Seiten in der Butter anbraten. Den Reis mit Currypulver, der restlichen Sojasoße und Fünfkräuterpulver würzen. Das Schweinefilet mit der Casanovasoße und den haricots verts auf Tellern anrichten.

Riete Maes am 16. September 2009