

Schweine-Filet mit Paprika-Aprikosen-Soße

Für 2 Personen

300 g Schweinefilet	200 g Reis	2 Schoten Paprika, gelb
250 g Aprikosen, frisch	1 Knolle Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 Msp Korianderkörner	15 g Butterschmalz	1 Msp Zucker
1 Prise Zimt	50 ml Weißwein, trocken	1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer, schwarz, grob

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Wasser und Salz aufsetzen und darin den Reis gar kochen. Die Paprikaschoten entkernen und von Scheidewänden befreien, vierteln, putzen und würfeln. Die Aprikosen halbieren, entsteinen und ebenfalls würfeln. Fünf Gramm Ingwer schälen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Korianderkörner grob zerstoßen. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und im sehr heißen Butterschmalz etwa fünf Minuten scharf anbraten. Anschließend in eine feuerfeste Form legen. Das Filet im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad auf der mittleren Einschubleiste 15-20 Minuten garen. Dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. In der Zwischenzeit die Paprika und die Aprikosen bei schwacher Hitze im Bratfett des Filets andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwer, Korianderkörnern, einer Prise Zimt und dem durchgepressten Knoblauch würzen. Den Wein dazugießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten langsam einkochen. Die Zitrone fein abreiben, Saft auspressen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Soße mit Zitronensaft, einem Teelöffel Zitronenschale und Schnittlauch würzen. Auf den Tellern einen Portionerring platzieren und den Reis hineingeben. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und auf den Tellern arrangieren. Das Ganze mit der Paprika-Aprikosen-Soße servieren.

Pietro Antonio Belcastro am 09. November 2009