

Schweine-Filet süß-sauer mit Limetten-Koriander-Reis

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

200g Schweinefilet	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Paprikaschote
1 Knoblauchzehe	275 g Ananas, Stücke, Dose	1 TL Maisstärke
2 EL Sojasoße	1 EL Balsamico-Essig	1 Bund Koriandergrün
Erdnussöl	Salz, Pfeffer	

Für den Reis:

200 g Basmatireis	2 Limetten	2 TL Sesamsamen
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten längs aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Die Korianderblätter von den Stielen abzupfen und die Stiele kleinhacken. Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Die Schweinefiletstücke scharf darin anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Wok nehmen und beiseite legen. Erneut etwas Erdnussöl in den Wok geben, erhitzen und das Gemüse, den Knoblauch und die Korianderstiele hineingeben und abraten. Das Gemüse mit der Sojasoße und dem Balsamico-Essig ablöschen. Die Maisstärke zugeben und alles kurz reduzieren lassen. Die Ananasstücke zusammen mit dem Saft und dem angebratenem Fleisch unterrühren. Die Sauce einkochen lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar der Korianderblätter als Garnitur zur Seite legen, den Rest kleinhacken und unter den Reis heben. Die Limetten waschen und die Schalen abreiben. Den Reis mit dem Limettenabrieb sowie dem –saft und je einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zusammen mit der Sauce sowie dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Marlon Mau am 24. September 2014