

Glasiertes Schweine-Filet, Barbecue-Soße, Paprika-Reis

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Barbecue-Sauce:

1 Zehe Knoblauch	20 ml Apfelsaft	1 EL Worcester-Sauce
1 EL Barbecue-Würzsauce	3 EL Tomatenketchup	$\frac{1}{2}$ EL salzreduzierte Soja-Sauce
$\frac{1}{2}$ TL scharfe Chilisauc	$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Blütenhonig	Salz
Pfeffer		

Für den Paprika-Reis:

125 g Naturreis	$\frac{1}{2}$ Rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie
90 g Okraschoten	1 Rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL mildes Rosenpaprika-Pulver	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

3 EL Naturjoghurt, 3,5%	2 Stängel Basilikum
-------------------------	---------------------

Ofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für den Reis in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Barbecue-Sauce Knoblauch ungeschält in eine Schüssel pressen. Apfelsaft, Worcester-Sauce, Barbecue-Würzsauce, Tomatenketchup, Soja-Sauce, Chilisauc, Blütenhonig, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gründlich vermengen.

Für das Schweinefilet Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit einem Schmetterlingschnitt aufschneiden und mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und mit einem Drittel der Barbecue-Sauce übergießen. Im Ofen bei 200 Grad Grillfunktion drei Minuten glasieren.

Für den Paprika-Reis Reis bissfest garen und dann abgießen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Staudensellerie, Paprika und Okraschoten waschen, putzen und klein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse dazugeben. Paprikapulver, Kreuzkümmel und Fenchelsamen ebenfalls hinzufügen und mit anschwitzen. Mit einer halben Tasse Wasser ablöschen. Zitrone auspressen. Gekochten Reis unter das Gemüse heben, mit Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Glasiertes Schweinefilet mit restlicher Barbecue-Sauce und Paprika-Reis auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Naturjoghurt garnieren und servieren.

Daniela Blum am 29. September 2016