

Schweine-Filet mit Ingwer-Curry-Soße, Ananas, Basmati

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Schweinefilet á 500 g Sonnenblumenöl Pfeffer, Salz

Für die Soße:

2 Zwiebeln 2 Ingwerpflaumen in Sirup 1 Knolle Ingwer à 3 cm

1 Babyananas 150 ml Ananassaft 250 ml Sahne

3 EL Chilisauce 2 EL Sojasauce 2 TL Worcestersauce

15 ml Weinbrand 2 EL Butter 3 TL Currypulver

Sonnenblumenöl Pfeffer Salz

Für den Reis:

120 g Basmati-Reis 3 EL Mandelblättchen Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Ingwer-Curry-Sauce Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten, anschließend Curry zufügen. Ingwerpflaumen halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Ingwerpflaumen und etwas von dem Sirup mit Ananassaft und frischen Ingwerscheiben mit in die Pfanne geben. Chili-, Soja- und Worcestersauce und Sahne zufügen und alles fünf Minuten einkochen lassen. Babyananas mit einem Messer von der Schale befreien, in kleine Stückchen schneiden und in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken. Etwas Ananas aufheben und mit dem Filet mit braten.

Für das Fleisch das Filet waschen, trockentupfen, schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl und etwas Ananas anbraten und anschließend circa 20 Minuten im Ofen fertig garen.

Den Reis waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis etwa zwölf Minuten kochen. In einer Pfanne ohne Öl die Mandelblättchen goldgelb rösten. Reis und Mandeln vermengen und mit einer Prise Salz würzen.

Das Schweinefilet mit Ingwer-Curry-Sauce, Ananas und Mandel-Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Gudrun Holz am 27. Dezember 2016