

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

**Für zwei Personen**

**Für das Filet:**

400 g Schweinefilet am Stück	175 g Okraschoten	1 geh. TL gemahlener Piment
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Reis:**

350 g Naturreis	1 rote Zwiebel	2 Paprikaschoten
1 Stange Sellerie	1 Zitrone, davon der Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 TL mildes Paprikapulver	1 Prise Kreuzkümmelsamen	1 TL Fenchelsamen
1 EL Olivenöl		

**Für die Sauce:**

2 Knoblauchzehen	2 EL Worcestersauce	4 geh. EL Ketchup
2 EL HP Sauce (Würzsauce)	1 EL flüssiger Honig	1 EL salzarme Sojasauce
1 TL Tabasco	3 EL Apfelsaft	

**Für die Garnitur:**

Essiggemüse	4 EL Magermilchjoghurt
-------------	------------------------

**Für das Filet:**

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet der Länge nach, bis etwa zur Mitte, einschneiden, wie ein Buch aufklappen und leicht flach drücken. Filet mit Salz, Pfeffer und Piment einreiben. Schweinefilet in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten 4 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine backofenfeste Form geben. Mit der Sauce, nach unten stehendem Rezept, übergießen und im Backofen 10 Minuten glasieren. Das Filet aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Okraschoten in der Pfanne anbraten.

**Für den Reis:**

Reis in einem Topf kochen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Das Kerngehäuse der Paprika entfernen. Die Paprika und den Sellerie grob hacken und mit der Zwiebel in einen Schmortopf mit Olivenöl geben.

Paprikapulver, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen hinein streuen, ca. 150 ml Wasser hinzugeben und regelmäßig umrühren.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Reis unter das geschmorte Gemüse heben und den Saft der Zitrone hinein pressen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und über den Reis streuen. Okraschoten dazugeben.

**Für die Sauce:**

Den Knoblauch abziehen und mit einer Knoblauchpresse in eine Schüssel pressen. Worcestersauce, Ketchup, HP Sauce, Honig, Tabasco und Apfelsaft mit in die Schüssel geben und alles verrühren.

**Für die Garnitur:**

Den Reis und das Filet mit ein paar Kleksen Naturjoghurt und dem Essiggemüse garnieren.

Das glasierte Schweinefilet mit Paprikareis und BBQ Sauce auf den Tellern anrichten und servieren.

Philipp Hartmeyer am 13. März 2017