

Schweine-Filet, Jerk-Salsa, Kartoffel-Mash, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets à 150 g $\frac{1}{2}$ TL Pimentpulver Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Jerk-Salsa:

1 Zehe Knoblauch $\frac{1}{2}$ EL Worcestersauce 1 EL HP-Sauce

2 EL Ketchup 2 EL Honig $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce

$\frac{1}{2}$ TL Chili-Würzsauce 1 $\frac{1}{2}$ EL Apfelsaft Salz

Für das Süßkartoffel-Mash:

2 große Süßkartoffeln 4 cm Ingwer 3 EL Butter

Salz

Gurken-Christophine Salat:

1 Christophine 1 Gurke 1 Frühlingszwiebel

$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander 1 TL Schwarzkümmel 1 Limette, Saft

40 ml Olivenöl Salz

Für das glasierte Schweinefilet:

Den Ofen auf 270 Grad Grillfunktion vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und von Sehnen, Fett und Silberhäutchen befreien. Mit Salz, Pfeffer und Piment einreiben. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch hineinlegen und von allen Seiten etwa 6 Minuten anbraten.

Für die Jerk-Salsa:

Für die Salsa Knoblauchzehe abziehen und in eine Schüssel pressen.

Worcestersauce, HP-Sauce, Ketchup, Honig, Sojasauce, Chili-Würzsauce und Apfelsaft hinzugeben, salzen und alles miteinander vermengen. Wenn das Fleisch rundherum eine schöne goldbraune Kruste angenommen hat, in einen ofenfeste Form geben, mit dem Großteil der Sauce übergießen und unter dem Backofengrill glasieren lassen. Die restliche Sauce in eine Servierschale füllen.

Für das Süßkartoffel-Mash:

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und zum Kochen bringen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser zugeeckt 25 Minuten kochen lassen, anschließend abseihen und ausdampfen lassen. Ingwer schälen und feinschneiden. Butter in einem Topf zerlassen und mit Süßkartoffeln und Ingwer vermengen und mit einem Stampfer stampfen.

Gurken-Christophine Salat:

Christophine halbieren, schälen und von Kern und Kerngehäuse befreien. In einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Gurke waschen und von den Enden befreien. Gurke und Christophine in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel abbrausen, vom Strunk und der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Olivenöl, Limettensaft, Schwarzkümmel und Salz zu einem Dressing vermengen und Gurken- und Christophinenscheiben darin marinieren, Frühlingszwiebeln darüber geben.

Glasiertes Schweinefilet mit Jerk Salsa und Süßkartoffel-Mash auf Tellern anrichten und servieren.

Eveline Doll am 14. Juni 2017