

Schweine-Filet mit Teriyaki-Soße und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Schweinefilets:

2 Schweinefilets à 150 g Teriyaki-Sauce (siehe unten) Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen 2 cm Ingwer 100 g Sojasauce
Sesamöl 100 g Zucker

Für das Püree:

1-2 große Süßkartoffeln 1 Stück Ingwer 1 Dose Kokosmilch
1 Schuss Sojasauce Cayennepfeffer

Für den Pak Choi:

3 Baby Pak-Choi Crème-fraîche Pflanzenöl
Sesamöl Chiliflocken Salz

Für die Schweinefilets:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilets im Ganzen salzen und pfeffern, rundherum in etwas heißem Öl scharf anbraten und dann für etwa 15-20 Minuten in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Den Bratensatz in der Pfanne für den Pak Choi aufbewahren. Fleisch zwischendurch immer mal wieder mit Teriyaki-Sauce bepinseln.

Für die Sauce:

In einem ausreichend hohen Topf den Zucker mit ein wenig Wasser karamellisieren, bis er eine hellgoldgelbe Farbe erreicht hat und komplett flüssig geworden ist.

Währenddessen Ingwer und Knoblauch abziehen, in je 3-4 Stücke schneiden und etwas andrücken.

Parallel dazu in einem anderen Topf die Sojasauce etwas erwärmen, aber nicht kochen.

Sobald sich der Zucker verflüssigt hat, Knoblauch und Ingwer in den Zucker geben und unterrühren. Dann vorsichtig nach und nach die erwärmte Sojasauce zu dem Karamell geben, bis sich der Karamell vollständig in der Sojasauce aufgelöst hat. Dann sofort vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für das Püree:

Ingwer schälen und reiben. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Würfel zusammen mit der Kokosmilch, einem Schuss Sojasauce und etwas Ingwer in einen Topf geben und aufkochen. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, etwa 1/3 der Flüssigkeit abgießen und auffangen. Dann Süßkartoffeln in der restlichen Kokosmilch zu Püree stampfen und - falls nötig - wieder etwas Flüssigkeit dazugeben. Mit Pfeffer abschmecken.

Für den Pak Choi:

2 Baby Pak-Choi putzen, in etwas siedendes Salzwasser stellen, ein paar Minuten vorgaren, rausnehmen und trocken tupfen. Halbieren und zur Seite legen. Bei dem dritten Pak Choi grün und weiß trennen. Die weißen Stiele putzen, in Streifen schneiden, in der Pfanne vom Schweinefilet anschwitzen, salzen und mit Chili und Crème fraîche knackig abschmecken. Das Grün putzen und in etwas Öl knusprig frittieren.

Kurz vor dem Servieren die halbierten Pak Choi in der Pfanne in Sesamöl scharf anbraten.

Das Püree auf einen Teller geben, das Filet in Scheiben darauf geben, mit Sauce beträufeln, gebratenen Pak Choi anlegen und mit frittierten Blättern garnieren. Das Gericht servieren.

Leoni Schmitz am 19. April 2021