

Känguru-Filet, Papaya-Pfeffer, Süßkartoffel-Chips, Salat

Für zwei Personen

Für das Känguru-Filet:

Känguru-Filet à 200 g 1 Zehe Knoblauch 1 EL Butter
3 EL getr. Papayakerne

Für die Chips:

300 g Süßkartoffeln 200 ml Sonnenblumenöl 1 TL scharfes Paprikapulver
Salz

Für den Salat:

300 g Blattsalate 1 Papaya 50 g Pinienkerne
100 ml Himbeeressig 1 EL mittelscharfer Senf 1 EL Manuka-Honig
Salz Pfeffer

Für das Känguru-Filet mit Papayapfeffer:

Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Papayakerne in einem Mörser zerstoßen. Känguru-Filet waschen, abtupfen von Sehnen befreien, salzen, und mit zerstoßenen Papayakernen würzen.

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Ein Stück Butter in die Pfanne geben und zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Fleisch von allen Seiten gut anbraten und in den Ofen je nach Dicke 10 Minuten nachgaren.

Für die Süßkartoffel-Chips:

Süßkartoffel in dünne Scheiben teilen und in Sonnenblumenöl in einer Pfanne ausbacken, dann Salzen und ein wenig Paprika Scharf auf die Chips geben.

Für den Salat:

Salat abrausen, trocken wedeln und kleinzupfen. Papaya Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in der Pfanne kurz anrösten und zum Schluss über dem Salat verteilen. Für das Dressing Himbeeressig, Senf, Salz, Pfeffer und Manukahonig verquirlen und mit dem Salat vermengen.

Känguru-Filet mit Papayapfeffer, Süßkartoffel-Chips, Salat mit Pinienkernen und Manukahonig-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Bohm am 29. März 2017