

Marinierte Schweine-Filet-Spieße mit Mango

Für 4 Personen:

700 g Schweinefilet	1 Mango	8 Lauchzwiebeln
200 g Keimöl	1 Ei	150 g Speisestärke
50 g Mehl	1 Knoblauchzehe	1 Chili
3 EL Sojasauce	1 TL Curry	1 EL Tandooripaste
1 EL Mango Chutney	Salz, Pfeffer	

Die Schweinefilets in 2 cm große Stücke schneiden. Die Mango schälen und würfeln, die Lauchzwiebeln in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken.

Für die Marinade die Knoblauchzehen und die Chilischote fein hacken. Mit Sojasauce, Curry, Tandooripaste und Mango Chutney vermischen. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Das Ei mit kaltem Wasser, Stärke, Mehl und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten und 10 Minuten quellen lassen. Das Keimöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße in dem Teig wenden und ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Christian Henze am 05. Juli 2019