

Schweine-Filet mit rotem Spitzkohl-Salat

Für 2 Personen:

400 g Schweinefilet	100 ml Teriyaki-Sauce	Kirsche	1 Apfel
2 Zwiebeln	4-5 EL Olivenöl		1/2 roter Spitzkohl
1 TL Gewürzsalz	1 TL Pfeffermix		3 EL Weißweinessig
2 EL TK-Sauerkirschen			

Schweine-Filet-Scheiben mit den Händen etwas flach drücken, dann in einer Schüssel in der Teriyaki Sauce wenden und darin ca. 10 Minuten marinieren lassen.

Währenddessen Apfel und Zwiebel in Würfel schneiden.

Beides in einer Pfanne in 1-2 EL heißem Olivenöl 4-5 Minuten braten. Spitzkohl in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Apfel-Zwiebel-Mischung zum Spitzkohl in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißweinessig und 3 EL Olivenöl dazugießen und alles gut durchmengen.

Schweinefilets in einer gefetteten Grillpfanne erst von der einen Seite ca. 2 Minuten grillen, dann würzen und nochmals von der anderen Seite ca. 2 Minuten grillen.

Etwas Teriyaki Sauce darübergießen und aufgetaute Sauerkirschen mit etwas Saft dazugeben, kurz einkochen lassen und das Fleisch darin glasieren.

Spitzkohl-Apfel-Salat auf einem Teller anrichten, Schweinefilets darauf verteilen und den Ansatz aus der Pfanne samt Kirschen darübergießen.

Steffen Henssler am 31. Mai 2022