Mango Schweinefilet

Fruchtiges leichtes Schweinefilet mit Feldsalat.

Zutaten

Menge	Zutat
300 g	Feldsalat (Vogerlsalat)
2 TL	Walnussöl
2 EL	Weißwein Essig
475 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Walnüsse
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Kristallzucker
150 g	Reis lang
500 g	Schweine Filets
2 Stk	Mangos
4 Stk	Schalotten
2 TL	Öl pflanzlich
80 ml	Weißwein
1 EL	Weizenvollkorn Mehl
3 EL	Creme Fraiche
1 TL	Honig
1 Prise	Paprika rot scharf gemahlen

Zubereitung Personen : 3

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
		Salat (10 Minuten)

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
☐	1.	300 g Feldsalat (Vogerlsalat) waschen und in eine Schüssel geben. 2 TL Walnussöl in einer kleinen Schüssel mit 75 ml Gemüsebrühe 2 EL Weißwein Essig und 2 TL Walnüsse (gehackt) verquirlen. Nun noch mit 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer und 1 Prise Kristallzucker würzen.
		Vorbereitung (25 Minuten)
☐	2.	150 g Reis lang waschen und kochen. 500 g Schweine Filets waschen, trocken tupfen und in zirka 12 dünne Scheiben schneiden. 2 Stk Mangos am besten mit einem Mango-Schneider entkernen und danach noch aus der Schale schneiden und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. 4 Stk Schalotten schälen und in Streifen schneiden.
		Filets (10 Minuten)
☐	3.	2 TL Öl pflanzlich in einer Pfanne erhitzen und die Schweine-Filets beidseitig mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und auf jeder Seite rund 1 Minute braten. Danach herausnehmen und beiseite legen.
		Sauce (15 Minuten)
☐	4.	Mango-Spalten und Schalotten-Streifen nun im Bratensatz zirka 4 Minuten braten. Mit 400 ml Gemüsebrühe und 80 ml Weißwein ablöschen und aufkochen. 1 EL Weizenvollkorn Mehl in einer kleinen Schüssel mit 3 EL Creme Fraiche verrühren und untermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce nun mit 1 TL Honig und 1 Prise Paprika rot scharf gemahlen verfeinern und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken. Schweine-Filets dazugeben und kurz erwärmen. Nun noch die Sauce für den Feldsalat über den Feldsalat leeren. Danach die Schweine-Filets sogleich mit Reis und Feldsalat servieren.

Tipp

Man kann natürlich auch Puten oder Hühner Fleisch nehmen.
Und natürlich jeden anderen Salat.

Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**
  Mittel
- **Bewertung**
  Keine Bewertung
- **Zeitkategorie**
- **Zeit**
  1 Stunde
- **Nährwert**
- **Preiskategorie**
- **Punkte**
  0