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)
☐
1.

300 g 300Feldsalat (Vogerlsalat) waschen und in eine Schüssel geben.
2 TL 2Walnussöl in einer kleinen Schüssel mit
75 ml 75Gemüsebrühe
2 EL 2Weißwein Essig und
2 TL 2Walnüsse (gehackt) verquirlen. Nun noch mit
1 Prise 1Salz
1 Prise 1Pfeffer und
1 Prise 1Kristallzucker würzen.

Vorbereitung (25 Minuten)
☐
2.

150 g 150Reis lang waschen und kochen.
500 g 500Schweine Filets waschen, trocken tupfen und in zirka 12 dünne Scheiben schneiden.
2 Stk 2Mangos am besten mit einem Mango-Schneider entkernen und danach noch aus der Schale schneiden und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.
4 Stk 4Schalotten schälen und in Streifen schneiden.

Filets (10 Minuten)
☐
3.

2 TL 2Öl pflanzlich in einer Pfanne erhitzen und die Schweine-Filets beidseitig mit
1 Prise 1Salz und
1 Prise 1Pfeffer 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 400Gemüsebrühe und
80 ml 80Weißwein ablöschen und aufkochen.
1 EL 1Weizenvollkorn Mehl in einer kleinen Schüssel mit
3 EL 3Creme Fraiche verrühren und untermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
Die Sauce nun mit

1 TL 1Honig und
1 Prise 1Paprika rot scharf gemahlen verfeinern und mit
1 Prise 1Salz und
1 Prise 1Pfeffer 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
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Mittel

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

- **Zeit**

  1 Stunde

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste