

SCHWEINEFILET ASIATISCH MIT AVOCADO-MANGO SALAT

SCHWEINEFILET ASIATISCH MIT AVOCADO-MANGO SALAT

Ich unterbreche mein Valentinstagsmenü kurz für den Einsendeschluss von Melanies Geburtstagsereignis auf Mangosee. Wie der Name ihres Blogs schon vermuten lässt ist sie ein großer Mangofan und unter diesem Motto steht auch ihr erstes Blogereignis. Bei mir gab es kurzerhand etwas herzhaftes, nämlich ein Schweinefilet, asiatisches Paprikagemüse, Reis und einen super leckeren Avocado-Mango Salat mit geröstetem Sesam und etwas Koriander. Wäre der Salat nicht so eine Kalorienbombe (Avocado und Mango sind beide kein Fall für die leichte Linie), dann gäbe es den jetzt täglich!



Zutaten für 2 Personen:

1 Schweinefilet (350g)

2 TL Mangopulver

etwas Salz

Erdnussöl

1 rote Paprika

3 Frühlingszwiebeln

Sesamöl

2 EL Austernsauce

1 Mango

1 Avocado

2 EL Sesamöl

Saft von 1 Orange

Pfeffer & Salz

1 EL Sesam

120g Reis

Zubereitung:

Mit dem Fleisch geht es los – das Filet wird am Stück zubereitet. Dafür reibe ich es rundherum mit Salz und Mangopulver ein. In der Pfanne wird etwas Erdnussöl erhitzt, darin brate ich das Filet von allen Seiten scharf an.



Dann wandert es in den Ofen, ich gare es bei 180°C im Vital-Dampf Modus. Lange braucht es dafür nicht, nach knapp 20 Minuten ist es schon fertig.

Als nächstes bringe ich das Wasser für den Reis zum kochen, der braucht mit 16 Minuten am zweit längsten.

Die Paprika schneide ich in dünne Streifen, die Frühlingszwiebeln in Ringe. Beides zusammen bei mittlerer Hitze in etwas Sesamöl anbraten.



Nach 5 Minuten gebe ich die Austernsauce dazu. Gut umrühren und die Hitze auf kleinste Stufe stellen.



Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Avocado aus der Schale lösen und in ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Auf zwei Schälchen verteilen. Die Mango ebenfalls vom Kern schneiden und die Schale entfernen. In Würfel schneiden und zur Avocado geben. Den Sesam kurz in einem Topf oder einer Pfanne anrösten. Den Avocado-Mango Salat mit Sesamöl und dem Saft aus einer Orange anmachen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Koriander fein hacken und untermengen. Den gerösteten Sesam darüber geben.



Das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Paprikagemüse und Reis auf zwei Teller verteilen, dabei noch etwas Koriander über das Paprikagemüse geben. Das Filet in dünne Scheiben aufschneiden, es ist super zart geworden. Zusammen mit dem fruchtigen Salat anrichten.

Lasst es euch schmecken!



Eingereicht für das Event:

