

Asiatisch mariniertes Filet mit Mango-Nektarinen-Salsa



1 Lauchzwiebeln putzen und waschen. Knoblauch schälen. Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen und waschen. Alles fein hacken. Ingwer schälen und reiben.

Hälften Lauchzwiebeln, Knoblauch, Chili, Ingwer, Pfefferkörner, 1 TL Zucker, 4 EL Öl, Sojasoße und Saft von 1 Limette im Mörser oder Universalzerkleinerer zu einer Paste verarbeiten. Fleisch waschen und trocken tupfen.

3 Mit der Paste einreiben und zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren.

4 Für die Salsa Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen, fein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

5 Jalapeños putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein würfeln. Die vorbereiteten Salsazutaten, Rest Lauchzwiebeln, 2 TL Zucker und Saft der 2. Limette verrühren.

6 Ofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller). Je 100 g Speck leicht überlappend auf eine Arbeitsplatte legen. Jeweils ein Filet mit Marinade darauflegen und einwickeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.

7 Fleisch darin rundherum 4–5 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und die Pfanne beiseite stellen. Filets auf ein Backblech legen und im heißen Backofen ca. 15 Minuten weiterbraten.

8 Bratensatz in der Pfanne mit Fond ablöschen und aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren, Soße damit leicht binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden.

9 Mit Salsa anrichten. Dazu schmeckt Basmatireis.

2-3	Lauchzwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	rote Chilischoten
1 (10 g)	Ingwer
3	Pfefferkörner
3 TL	brauner Zucker
5 EL	Öl
3 EL	Sojasoße
Saft von 2	Limetten
2	Schweinefilets (à ca. 400 g)
1 (ca. 500 g)	Mango
2	Nektarinen
1	rote Zwiebel
5 Stiele	Koriander
2	Jalapeño-Schoten
200 g	Frühstücksspeck (Bacon)
200 ml	Gemüsefond (Glas)
ca. 2 TL	Speisestärke
	Salz
	Pfeffer