

# 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.

Hälfte 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                      |