

SCHWEINEFILET AN ANANAS-CHILI-SALSA



SCHWEINEFILET AN ANANAS-CHILI-SALSA

Schwierigkeitsgrad: normal

45 Min.

Zutaten

- 1 Stk Bio Limette
- 1 TL Weißer Rohrzucker
- 3 EL Sesamöl
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Asiatische Fischsauce
- 250 g Frische Ananas
- 1 Stk rote Chilischote
- 2 Stk Knoblauchzehe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriander
- 500 g Schweinefilet
- 1 Prise Salz
- 1 TL Geschroteter schwarzer Pfeffer



2970

ZUBEREITUNG

348

Kcal

28

Gramm

10

Gramm

19

Gramm

Eiweiß

Kohlenhydrate

Fett

1. Die Schale der Limette fein abreiben und in eine Rührschüssel füllen. Den Saft auspressen und zugießen. [Weißen Rohrzucker](#) hineinrühren. Sesamöl, Weißweinessig, Sojasauce und Fischsauce zugeben und verrühren.
2. Ananas schälen und den Strunk heraus schneiden. In feine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Schote fein hacken.
3. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Die Korianderstiele fein hacken.
4. Die geschnittenen Zutaten mit der Sauce vermischen und ca. 30 Minuten marinieren.
5. [Den Backofen auf 80°C vorheizen](#). Das Schweinefilet salzen. Eine Pfanne erhitzen und das Rapsöl darin erhitzen. Das Schweinefilet darin rundum anbraten. Die Pfanne mit dem Filet in den Backofen schieben und ca. 30 Minuten garen.
6. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Teller legen. Mit Pfeffer und Korianderblättern bestreuen. Mit der Salsa servieren.

Obst: Ananas, Limette **Kraut und Gewürz:** Dill, Chili