



CHEFKOCH.DE

Schweinsfilet mit Erdnusskruste

Die Filetschnitten ca. 2 h marinieren (idealerweise mit einer feinen Microplane-Reibe die Chilischote, den Knoblauch reiben, das ergibt eine feine Paste).
Jasminreis kochen.

Gemüsebeilage putzen, schneiden.

Fleisch ca. 5-10 min rundum anbraten, bis es halbgegart ist. Eine Schnittfläche trockentupfen.
Erdnusscreme ca 2 mm dick aufstreichen. Filet mit Erdnusscreme-Seite kopfüber in die gehackten Erdnüsse drücken. In eine Form stellen, die Erdnußfläche nach oben. Erst kurz vor dem Servieren unter Grill im Backofen hellbrau überbacken, ausschalten und fertigziehen lassen, bis sich die Fleischsäfte wieder gesammelt haben. Fleisch soll innen hellrosa, aber keinesfalls roh oder blutig sein.
Gleichzeitig das Gemüse im Wok kurzbraten.

Filets auf das Gemüse setzen. Mit Sauce (optional) , Jasminreis und frischem Koriander servieren.

Variante: Kalbsfilet, Kabeljau oder Hühnerbrust, Sesam statt Erdnuss.

Zutaten für 4 Portionen:

4 7 cm dicke Schnitten enthäutetes Schweinsfilet

Fleischmarinade:

2 EL Erdnußöl
1 TL grob gemahlener Koriander
2 TL Sojasauce
1 TL Fischsauce
3 cm Ingwerwurzel#1 Zehe Knoblauch
1 kleine rote Chilischote

Kruste:

4 TL Erdnußcreme (Bioladen)
100 g gehackte Erdnüsse (wenn gesalzen, dann mit restlichem Salzen sparen!)

Beilagen/Garnitur:

Jasminreis
kurz gebratene Erbsschoten, Jungzwiebel, Pak Choi,
Korianderblättchen gezupft
etwas Sesam schwarz (für den Jasminreis) und etwas Sesamöl für das Gemüse

Diese Sauce passt gut dazu, muß aber nicht sein. Wenn zu aufwändig, einfach den Bratrückstand süß-sauer abschmecken.

Sauce (süß-sauer)

125 ml Geflügelfonds (oder Wasser)
60 ml chin. Reiswein (oder Sherry medium oder weissen Portwein)
1 EL Palmzucker (oder neutral schmeckender Honig)
1 Stängel Zitronengras (mit dem Messerrücken flachgeklopft)
2 Scheiben Ingwer
2 EL Reissig (oder milder Weißweinessig)
1 EL Tamarindensauce
1 TL Tomatenmark

1 TL Pilzpulver (wenn vorhanden, sonst ev. 2
Champignons im ganzen mitschmoren)
Sojasauce und Fischeis nach Geschmack.
Alles zusammen reduzieren bis dickflüssig,
abseihen.

Verfasser: chefpastinake

Dies ist ein privates Rezept aus dem nur für
diesen User sichtbaren Kochbuch auf
chefkoch.de.