

Schweinefilet auf exotische Art

Zutaten

500 - 600 g Schweinefilet
2-3 EL Öl
1 reife Mango (ca. 500 g)
2 mittelgroße Bananen
Salz
Pfeffer
1 EL Curry
200 g Schlagsahne
1/8 l Wein
1/2 TL Instantpulver für klare Brühe
2-3 TL Soßenbinder
30 g frisches Kokosnußfleisch oder Kokosraspel

Zubereitung

Filets waschen, trockentupfen und Fett entfernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin rundum anbraten. Bei kleiner Hitze 10 - 15 min. weiterbraten. Danach salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In der Zwischenzeit die Mango schälen, das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Früchte kurz im Bratenfett anschmoren. Curry darüber stäuben. Mit Sahne und dem Wein ablöschen. Aufkochen und das Instantpulver einrühren. 1-2 min. köcheln lassen und die Sauce dann binden.

Sauce mit Salz und Curry abschmecken.

Die frischen Kokos in Späne hobeln oder die Raspel kurz anrösten.

Die Filets mit dem Obst-Curry anrichten. Die Kokos darüber streuen.

Dazu schmeckt Reis.