



# Kochclub

## Schweinefilets auf Zwiebel-Minze-Salat

© Zabert Sandmann Verlag/ Eising Studio/ Food Photo & Video



### Zutaten für 4 Personen:

#### *Für den Zwiebel-Minze-Salat:*

2	Zwiebeln
	Salz
2 EL	Dillspitzen
2 EL	Minzeblätter
2 EL	Koriander (frisch geschnitten)
50 ml	Hühnerbrühe
2 TL	Limettensaft
1 EL	Öl
1	Pfeffer aus der Mühle
	Zucker

#### *Für die Schweinefilets:*

400 g	Schweinefilet (ersatzweise Schnitzfleisch)
1	Öl zum Klopfen
12 hauchdünne Scheiben	Schwarzwälder Schinken
3 EL	Öl
1 TL	Puderzucker
50 ml	Weißwein
4 EL	Hühnerbrühe
20 g	kalte Butter
1	Pfeffer aus der Mühle

#### *Außerdem:*

½	Mango
---	-------

### ***Wichtige Küchengeräte***

Messer, Schneidebrett, Sieb Stabmixer, Topf Pfanne, hoher Rührbecher, geölte Frischhaltefolie, Platiereisen oder Schnitzelklopfer, vorgewärmte Teller

**Dazu passt:** Raffiniert schmeckt das Schweinefilet mit 7 Pfeffer Gewürzmischung oder Dreierlei Pfeffer aus der Mühle gewürzt.

## *Zubereitung*

Für den Zwiebel-Minze-Salat die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Zwiebelringe in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und

abtropfen lassen.

Jeweils 1 TL Dill, Minze und Koriander beiseitelegen. Die Brühe mit den restlichen Kräutern, dem Limettensaft und dem Öl in einen hohen Rührbecher geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und mit dem Stabmixer pürieren. Dann die beiseitegelegten Kräuter hineinrühren. Die Kräuterpaste mit den Zwiebelringen mischen und nachwürzen.

Für die Schweinefilets das Filet in 12 Scheiben schneiden und zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie mit dem Plattiereisen oder der flachen Seite eines Schnitzelklopfers zu dünnen Scheiben klopfen. Die

Fleischscheiben mit den Schinkenscheiben umwickeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm halten. Das Öl mit Küchenpapier aus der Pfanne tupfen. Den Puderzucker hineingeben und hell karamellisieren. Mit dem Wein ablöschen und einköcheln lassen. Erst die Brühe, dann die kalte Butter hinzufügen.

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schweinefilets auf vorgewärmte Teller verteilen und etwas Pfeffer darübermahlen. Mit der Sauce beträufeln und den Zwiebel-Minze-Salat daneben anrichten.

Die Mangowürfel darüberstreuen.

**Nährwertangaben (pro 100g):** Energie: 222,70 kcal, Fett: 13,85 g, Kohlenhydrate: 3,95 g