

Schweinefilet mit Pfirsich-Chutney

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets » Medaillons

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Pfirsich(e)
- » 200g Schalotte(n)
- » 3 rote Chilischote(n)
- » 30g Rosinen
- » 40g Zucker
- » 125ml Weißwein-Essig
- » Salz & Pfeffer
- » 640g Schweinefilet
- » 2 EL Öl
- » 2 Avocado(s)
- » 2 EL Zitronensaft

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Pfirsiche abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Schalotten abziehen, halbieren und in dünne Scheiben teilen. Chilis abbrausen, putzen, längs einritzen, entkernen und fein hacken.

2. Vorbereitete Zutaten mit Rosinen, Zucker sowie Essig in einen Topf geben und ca. 5min köcheln lassen. 500ml Wasser zufügen und alles etwa 1 Stunde sanft köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren, würzen.

3. Schweinefilets abbrausen, trockentupfen. Ofen auf 160°C vorheizen. Öl erhitzen. Filets darin von beiden Seiten anbraten. Salzen, pfeffern. Im vorgeheizten Ofen weitere ca. 10min garen.

4. Avocados halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern. Filet in Scheiben schneiden, mit Avocados und Chutney anrichten.

Nährwerte: 640kcal/E56g/F37g/KH30g pro Portion

angelegt am: 09.07.2004

Rezept-Nr: 1135

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke