



Schweinsfilet mit Reis-Ananas-Salat

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

½ Zwiebel

1 EL Butter

250 g Langkornreis, z. B Mister Rice Carolina

5 dl Gemüsebouillon

1 Schweinsfilet am Stück, ca. 400 g

1 TL milder Senf

6 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

350 g Ananas, gerüstet gewogen

1 Bund Koriander

1 Limette

2 EL Honig

Salz

Zu Hause vorbereiten:

Zwiebel hacken. In der Butter andünsten. Reis begeben und unter Rühren mitdünsten, bis er glasig wird. Bouillon dazugießen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Pfanne vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Schweinsfilet in Medaillons à ca. 50 g schneiden. Mit Senf und der Hälfte des Öls mischen, pfeffern. Medaillons in Frischhaltebeutel geben. Ananas in Würfelchen schneiden. Koriander grob hacken. Limette auspressen. Limetensaft, Honig und Koriander mit restlichem Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ananas, Reis und Dressing mischen und in eine Frischhaltebox füllen. Für den Transport Salat und Fleisch in eine Kühltasche mit Kühlelement geben.

Am Feuer/Grill:

Medaillons bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten beidseitig grillieren. Medaillons mit Salz würzen und zum Reis-Ananas-Salat servieren. Dazu passt Brot.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

+ ca. 10 Minuten grillieren

Pro Person ca. 27 g Eiweiss, 21 g Fett,

70 g Kohlenhydrate, 2400 kJ/580 kcal