



Schweinsfilet mit Ananas, Korianderöl und Reis

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

450 g Ananas

6 EL Olivenöl

2 EL flüssiger Honig

½ Zwiebel

1 EL Butter

250 g Langkornreis, z. B. Mister Rice Carolina

5 dl Gemüsebouillon

½ Bund Koriander

½ Limette

Salz, Pfeffer

**1 Schweinsfilet am Stück, ca. 400 g
wenig Öl zum Braten**

1 TL milder Senf

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Ananasstrunk wegschneiden. Ananas samt Schale in Schnitze à ca. 1 cm schneiden. Schnitze auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Hälfte des Öls mit Honig mischen. Ananasschnitze mit der Hälfte des Honig-Öls bestreichen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Zwiebel hacken. In der Butter andünsten. Reis beigeben und unter Rühren mitdünsten, bis er glasig wird. Bouillon dazugießen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Koriander grob hacken. Für das Korianderöl Limette auspressen. Koriander, Limettensaft und restliches Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ofentemperatur auf 160 °C reduzieren.

2. Filet mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Filet rundum ca. 4 Minuten anbraten. Senf zum restlichen Öl-Honig-Gemisch geben und verrühren. Filet zu den Ananasschnitzen aufs Blech legen. Filet mit der Honig-Senf-Marinade bestreichen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten garen. Filet dabei ab und zu mit der Marinade bestreichen. Filet aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Filet in Tranchen schneiden und mit Reis, Ananasschnitzen und Korianderöl servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

+ ca. 40 Minuten backen

Pro Person ca. 27 g Eiweiss, 23 g Fett,

72 g Kohlenhydrate, 2500 kJ/600 kcal