

Rezept (für 2-3 Personen)

Schweinemedallions in Ingwer-Mango-Soße

Fleisch vorbereiten:

750g Schweinefilet	Evtl. noch vorhandene größere Fettstreifen oder Bindegewebe abschneiden. (Siehe Foto „ Blick in die Küche “). Das Filet in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, diese leicht flachdrücken.
--------------------	--

Ingwer, Mango vorbereiten:

7 in Sirup eingelegte Ingwer-Kugeln .	Möglichst fein würfeln.
1 reife, d.h. leicht weiche Mango	Die Mango längs halbieren. Dabei innen an dem flachen Kern entlangschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Haut lösen. (Siehe Foto „ Blick in die Küche “). Dann klein würfeln.

Fleisch-Zubereitung:

1 EL Butterschmalz	In einer Bratpfanne (Edelstahl) schmelzen und bei größter Hitze die Filet-Piece kurz auf beiden Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Jede Seite 1-2 Minuten. Dann aus der Pfanne herausnehmen
1 Tasse Wasser	Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Wasser loskochen und aufheben für später (für die Soßenbereitung).
Salz, Pfeffer	Die angebratenen Fleischstücke auf beiden Seiten würzen. (Vgl. Foto „ Blick in die Küche “).

Herstellen der Soße:

1 EL Butterschmalz	Butterschmalz in einem Topf erhitzen; vorbereitetes Ingwer und Mango hinein geben und auf großer Flamme 1 Minute anbraten, dabei umrühren.
Vorbereitetes Ingwer und Mango (siehe oben)	
2 leicht gehäufte EL Mehl	Unter Rühren mit dem Schneebeesen das Mehl in das Ingwer-Mango-Butterschmalz einrühren.
1 Glas Bratenfond (vgl. Foto „ Blick in die “)	Dann nach und nach unter Rühren die Flüssigkeiten aufgießen.

<u>Küche</u> “).	Zuerst nur wenig, später dann mehr. Zwischendrin immer wieder aufkochen lassen.
Losgekochter Bratensatz von vorhin	
½ Liter Milch	
Würzen der Soße:	
Wenig Salz, Pfeffer	Die Soße damit würzen und abschmecken
2 gestr. TL <u>gekörnte Brühe</u>	
1 gestr. TL gemahlene Ingwer	
3-4 gestr. EL <u>Currypulver</u>	
2 EL <u>Sojasauce</u>	
2 EL <u>Ingwersirup</u> (der, in dem die Kugeln eingelegt sind).	
Abschluß:	
Die vorher angebratenen Medaillons in diese Soße legen und ½ Stunde auf kleinster Flamme mehr ziehen als kochen lassen.	
2 EL <u>Mandelstifte</u>	Zum Schluß in die Soße einrühren. Oder noch besser: ein Päckchen Mandelstifte separat in einer kleinen Schüssel servieren, dann kann sich jeder nach eigenem Gusto bedienen.
Evtl. <u>Soßenbinder</u> (Mondamin)	Falls die Soße zu flüssig erscheint, kann man sie mit dem hellen Soßenbinder noch andicken. [Zunächst ca. 1 EL. Wenn die Soße immer noch nicht dick genug ist, dann halt mehr!]
Wer es etwas schärfer (und/oder indischer) mag:	Je nach Geschmack ergibt sich speziell bei uns: für mich 1 EL und Barbara 0 EL in die jeweilige Hälfte der Gesamtsoße.
maximal 2EL <u>Hot Curry Paste</u>	Am Ende dazugeben und aufkochen lassen
Beilagen:	
<u>Langkorn-</u> und/oder <u>Klebereis</u>	
<u>Selleriesalat</u>	