

Filet-Spieß a-la-Milou

Für 2 Personen

350 g Schweinslende	200 g Kartoffeln, fest	1 Gemüsezwiebel
1 Zwiebel	2 Paprika, rot	200 g Speck, durchwachsen
2 EL Tomatenmark	150 ml Tomatenketchup	1 TL Honig
2 TL Sojasoße	1 EL Balsamico-Essig	1 EL Currypulver
3 EL Paprikapulver, edelsüß	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schweinslende waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Die Paprika von den Samenkernen und den Scheidewänden befreien und grob würfeln. Die Gemüsezwiebel abziehen und würfeln. Den Speck ebenso in Würfel schneiden. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffeln Paprikapulver würzen, auf Spieße stecken und in einer Pfanne in Olivenöl scharf anbraten. Zum Endgaren für 20 Minuten in den Ofen geben. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Das Tomatenmark dazugeben, mit etwas Wasser ablöschen und den Ketchup dazugeben. Nun den Balsamico-Essig und den Honig dazugeben und bei kleiner Hitze leicht kochen lassen. Dann die Sojasoße und einen Esslöffel Paprikapulver unterrühren und abschließend mit dem Currypulver verfeinern. Die Kartoffeln einmal der Länge nach durchschneiden und die Hälften in dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel etwas Olivenöl mit zwei Prisen Salz verrühren, Kartoffeln hinzugeben und gut durchmischen. Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen 20 Minuten garen. Die Lendenspieße mit den Kartoffeln und der Soße auf Tellern anrichten.

Christian Siegl am 14. September 2009