

# Schweine-Filet, Garnelen, Chili-Kokos-Chutney, Basmati

**Für zwei Personen**

**Für das Chutney:**

1 $\frac{1}{2}$ grüne Chilis	30 g Kokosraspeln	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Limette	1 TL Zucker
1 Bund Koriander	Salz	

**Für das Schweinefilet:**

1 Schweinefilet à 250 g	200 ml Kokosmilch	100 ml Gemüsefond
2 EL Erdnussöl		

**Für die Garnelen:**

4 Riesengarnelen	50 ml kaltes Mineralwasser	1 rote Chili
50 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 TL Honig
$\frac{1}{2}$ EL Maiskeimöl	1 EL Erdnussöl	brauner Zucker

**Für den Basmati:**

75 g Basmatireis	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ rote Chili
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	150 ml Gemüsefond	50 ml Ananassaft
1 EL ungesalzene Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ kleine Ananas
3 Kardamomkapseln	1 Sternanis	2 Gewürznelken
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz

**Für das Chutney:** Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale raspeln und den Saft auspressen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Einige Blätter zur Dekoration aufbewahren. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Mit etwas Salz und Zucker in der Moulinette zu einem trockenen Chutney hacken.

**Für das Schweinefilet:** Fleisch waschen, trockentupfen und in  $2 \frac{1}{2}$  cm große Medaillons schneiden. In einem Wok das Erdnussöl erhitzen und die Hälfte des Chutneys unter Rühren anbraten. Kokosmilch und Fond angießen und kräftig aufkochen lassen. Das Fleisch dazugeben und ca.10 Minuten gar ziehen lassen. Das übrige Chutney und Koriander darüber verteilen.

**Für die Garnelen:** Mehl, Backpulver und Öl mit dem 50 ml eiskalten Mineralwasser zu einem glatten Teig rühren. Zwei Garnelen waschen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und durch den Teig ziehen. In heißem Öl goldgelb ausbacken. Die übrigen Garnelen würzen. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Den braunen Zucker und den Honig im Topf schmelzen, die Chili und die Garnelen dazugeben und mitgaren.

**Für den Basmati:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Reis in einem Topf anschwitzen. Kardamom, Sternanis, Nelken und Zimtstange in einen Teebeutel geben, verschließen und mit einer angedrückten Chili in den Topf geben. Mit Ananassaft und Fond ablöschen und kurz aufkochen. 15 Minuten im Ofen köcheln lassen. Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden, die Mango schalen und beides fein würfeln und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Zum Schluss alles unter den Reis mischen.

Das Schweinefilet und zweierlei Garnelen mit Chili-Kokos-Chutney und fruchtig-geschmortem Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Preuß am 02. März 2017