

Glasiertes Schweinefilet, Barbecue-Sauce, Paprika-Reis

😊 happy-mahlzeit.com/2021/09/10/glasiertes-schweinefilet-barbecue-sauce-paprika-reis

Zutaten für 2 Personen

Für das Schweinefilet:

- 300 g Schweinefilet
- 1/2 TL gemahlener Piment
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Barbecue-Sauce:

- 1 Knoblauchzehe
- 20 ml Apfelsaft
- 1 EL Worcester-Sauce
- 1 EL Barbecue-Würzsauce
- 3 EL Tomatenketchup
- 1/2 EL salzreduzierte Soja-Sauce
- 1/2 EL flüssiger Blütenhonig
- 1/2 TL scharfe Chili-Sauce
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Reis:

- 125 g Natur-Reis
- 1/2 Rote Zwiebel
- 1/2 Stange Staudensellerie
- 90 g Okraschoten
- 1 Rote Paprika
- 1/2 Zitrone
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL mildes Rosenpapriks-Pulver
- 1/2 TL Fenchelsamen
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

- 3 EL Naturjoghurt 3,5% Fett

- 2 Stängel Basilikum

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Grillfunktion vorheizen. Für den Reis in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Barbecue-Sauce Knoblauch ungeschält in eine Schüssel pressen. Apfelsaft, Worcester-Sauce, Barbecue-Würzsauce, Tomatenketchup, Soja-Sauce, Chili-Sauce, Blütenhonig, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gründlich vermengen.

Das Schweinefilet kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit einem Schmetterlingsschnitt aufschneiden und mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und mit 1/3 der Barbecue-Sauce übergießen. Im Ofen bei 200°C Grillfunktion 3 Minuten glasieren.

Den Reis bissfest garen und dann abgießen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Staudensellerie, Paprika und Okraschoten waschen, putzen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse dazugeben. Paprikapulver, Kreuzkümmel und Fenchelsamen ebenfalls hinzufügen und mit anschwitzen. Mit 1/2 Tasse Wasser ablöschen. Zitrone auspressen. Gekochten Reis unter das Gemüse heben, mit Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Glasiertes Schweinefilet mit restlicher Barbecue-Sauce und Paprika-Reis auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Naturjoghurt garnieren und servieren.

Rezept: Daniela Blum

Quelle: Die Küchenschlacht vom 29. September 2016

Episode: Hauptgang & Dessert