

Schweinefilet in Erdnuss-Sauce (afrikanisch)



Zutaten für zwei Personen:

200 g Schweinefilet

1-2 EL Erdnussöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Erdnuss-Sauce:

2 EL Erdnussbutter oder Erdnusscreme (möglichst mit ganzen Stückchen)

150 ml Hühnerbrühe

2 EL Sahne

2-3 TL marrokanisches Gewürz

1 Prise Chili-Flocken

1 Prise Cayenne-Pfeffer

1 TL kalte Butter (optional)

1. Schweinefilet sauber parieren und in dünne Scheiben schneiden. In einem Wok in sehr heißem Erdnussöl portionsweise pfannenrühren.

2. In Alufolie einige Minuten ruhen lassen. Zusammen mit dem Fleischsaft zur heißen Erdnuss-Sauce geben.

3. Sofort servieren.

Erdnuss-Sauce:

1. Hühnerbrühe erhitzen, die Erdnusscreme darin auflösen bzw. einrühren.

2. 2-3 EL Sahne zugeben, 3 TL marrokanisches Gewürz (aus Frankreich), eine Prise Cayenne-Pfeffer und eine Prise Chili-Flocken.

3. Wenn die Sauce zu dick geworden sein sollte, kann man noch etwas mehr Hühnerbrühe zugeben.

Hinweise:

Beispielhaft für das marrokanische Gewürz erwähnen wir "Cuisinez à la Marocaine" der Firma Ducros aus Frankreich, das eigentlich für Tajines gedacht ist.

Beilage: Basmati-Reis.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, afrikanisch

Rezeptanregung: Uli R. bei Einladung Juli 2010
Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023