

Schweinefilet in Curry-Orangensauce bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

3 mittelgroße Schweinefilets, 2 Esslöffel Olivenöl, 4 Orangen, 0,1 l Orangensaft, 0,1 l Fleischbrühe, 1 große Knoblauchzehe, 1 Prise getrockneter Thymian, 1 Esslöffel Currypulver, 1 Bund gehacktes Koriandergrün, 2 Prisen Salz, 2-3 Umdrehungen frisch gemahlener Pfeffer, 1 Esslöffel Butter.

Die Vorbereitungen:

Die Schweinefilets mit einem scharfen Messer von Fett und allen Häutchen befreien und in 0.5 cm breite Streifen schneiden, pfeffern, salzen und mit Olivenöl, Thymian und der gepressten Knoblauchzehe vermischen.

Die Orangen filetieren: Die Schale ringsum mit einem scharfen Messer bis auf das Fruchtfleisch abschneiden (es darf kein weißes Häutchen mehr übrig sein). Die Filets keilförmig zwischen den Häuten herausschneiden und die Reste ausdrücken und den Saft verwahren.

Die Zubereitung:

Das marinierte Fleisch in der schäumenden Butter von allen Seiten gut anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Mit dem Orangensaft und der Fleischbrühe angießen, das Currypulver dazugeben und schnell auf ein Drittel einkochen.

Die Orangenfilets und das Fleisch dazugeben und nochmal 2 Minuten ziehen lassen und das Koriandergrün unterrühren. Warm servieren.