

Schweinefilet im Mangomantel mit Miniknödel

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 reife, nicht zu weiche Mango
200g roher Schinken in breiten Scheiben
1 Schweinefilet
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer
½ TL Thymian
3 EL Pflanzenöl
600g Möhren
1 Zwiebel
Zucker



Zubereitung:

Mango schälen und in Stücke teilen. Das Fleisch vom Stein ablösen. Die beiden Fruchtfleisch-Hälften längs in dünne Scheiben teilen. Die Schinkenscheiben überlappend auf einem Backblech so ausbreiten, dass das Filet der Länge nach darauf passt und etwa ¼ der Breite einnimmt. Mangoscheiben nebeneinander auf den Schinken legen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Das Filet mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Filet kurz anbraten. Das Filet auf die Schinken Mango Scheiben legen und dann einrollen und mit Öl bestreichen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Möhren schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben teilen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden. Beides mit Öl und Zitronensaft und restlichen Mangofleisch mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und um das Filet verteilen. Alles im Ofen bei 200 Grad ca. 20-25 Minuten garen, dabei die Möhren öfters wenden. Filet vor dem Servieren 5 Minuten im offenen, ausgeschalteten Ofen ruhen lassen, mit scharfem Messer aufschneiden.

Beilage: Knödel-Auflauf

Guten Appetit