

## Salade filet mignon



## Salat mit Filetstreifen

350 g de filet mignon de porc  
 1 avocat  
 2 oranges non traitées, 2 citrons verts  
 2 mangues  
 2 échalotes  
 2 c. à soupe de sauce de soja  
 5 c. à soupe d'huile  
 3 c. à café de miel  
 2 branches de basilic  
 2 c. à soupe de vinaigre de xérès  
 2 c. à soupe d'amandes effilées  
 sel, poivre du moulin

350 g Schweinefilet (Spitze)  
 1 Avocado  
 2 ungespritzte Orangen, 2 grüne Zitronen  
 2 Mango  
 2 Schalotten  
 2 EL Sojasoße  
 5 EL Öl  
 3 TL Honig  
 2 Zweige Basilikum  
 2 EL Sherryessig  
 2 EL geschälte Mandeln  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Coupez** le filet en bâtonnets, mettez-les dans un plat et ajoutez le miel, la sauce de soja et le vinaigre. Salez, poivrez et mélangez. Laisser mariner 20 min.

**Lavez** les oranges, puis coupez-en une et demie en tranches régulières. Pressez la moitié restante. Epluchez les mangues et coupez la chair en dés. Pelez et émincez les échalotes

**Egouttez** soigneusement les bâtonnets de filet, puis faites-les sauter dans l'huile chaude pendant env. 8 min. Ajoutez la marinade et laissez-la s'évaporer en remuant. Laissez tiédir.

**Coupez** l'avocat épluché en tranches. Arrosez avec le jus des citron. Emulsionnez le reste d'huile avec le jus d'orange, salez, poivrez.

Dans un saladier, **rassemblez** les bâtonnets de filet mignon, les mangues, échalotes et l'avocat, arrosez avec la sauce à l'orange et mélangez délicatement.

**Répartissez** la salade dans les assiettes, puis décorez-la de tranches d'orange, d'amandes préalablement grillées à sec dans une poêle et de feuilles de basilic.

**Servez frais**

**Schneiden Sie** das Schweinefilet in Streifen, in eine Schale mit Honig, Sojasoße und dem Essig geben, salzen und pfeffern. Lassen Sie das Fleisch 20 Min. marinieren.

**Waschen Sie** die Orangen, schneiden Sie 1 ½ in feine Scheiben, die andere Hälfte auspressen. Schälen Sie die Mangos und schneiden Sie ihr Fleisch in Würfel. Schalotten abziehen und fein schneiden.

Die Filetstreifen vorsichtig **abtropfen** lassen und in etwas heißem Öl ca. 8 Min. anbraten. Fügen Sie die Marinade zu, unter Rühren einwirken lassen. Kaltwerden lassen.

**Schneiden Sie** die geschälte Avocado in Scheiben, gießen Sie Zitronensaft darüber. Vermischen Sie das restliche Öl mit dem Orangensaft cremig und fügen Sie Salz und Pfeffer hinzu.

**Fügen Sie** in einer großen Schüssel die Filetstreifen, Mango sowie Schalotten und Avocado **zusammen** und mischen Sie vorsichtig die Orangensauce unter Den Salat auf Teller **verteilen**, mit Orangenscheiben dekorieren. Die vorher ohne Fettzugabe in einer Pfanne gerösteten Mandeln sowie Basilikumblätter dazugeben. **Kühl servieren.**



### Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuches!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 €(D)

### Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 €(D)

