

Essen in Frankreich

Salade exotique

au filet mignon

Pour 4 personnes

350 g de filet mignon de porc
1 avocat
2 oranges non traitées, 2 citrons verts
2 mangues
4 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

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. Laissez mariner 20 min.

Lavez les oranges, puis coupez-en une et demie en tranches régulières. Pressez la moitié restante. Epeluchez 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 citrons. 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

Exotischer Fleischsalat

für 4 Personen

350 g Schweinefilet (Spitze)
1 Avocado
2 ungespritzte Orangen, 2 grüne Zitronen
2 Mango
4 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

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.**



Übersetzen Sie französische Originalrezepte mit Hilfe dieses Buches:

Essen in Frankreich ISBN 978-3-8370-0911-8 über www.essen-in-frankreich.de oder im Buchhandel 18,00 €