

# Essen in Frankreich

## Salade filet mignon

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, poivez et mélangez. Laissez 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 citrons. Emulsionnez le reste d'huile avec le jus d'orange, salez, poivez.

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

350 g Schweinefilet (Spitze)  
1 Avocado  
2 unbehandelte 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

Schweinefilet in Streifen schneiden, in eine Schale mit Honig, Sojasoße und Essig geben, salzen und pfeffern, 20 Min. marinieren. Orangen abspülen, eineinhalb in feine Scheiben schneiden, restliche Hälfte auspressen. Mangos schälen und das Fleisch in Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden.

Die Filetstreifen vorsichtig abtropfen lassen und in etwas heißem Öl ca. 8 Min. anbraten. Die Marinade zufügen, umrühren und einwirken lassen. Kaltwerden lassen.

Avocado schälen und in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft begießen. Restliches Öl mit Orangensaft emulgieren, salzen, pfeffern

In einer Schüssel die Filetstreifen, Mango sowie Schalotten und Avocado zusammenfügen, mit der Orangensauce vorsichtig vermischen

Den Salat auf Teller verteilen, mit Orangenscheiben dekorieren. Die vorher ohne Fettzugabe in einer Pfanne gerösteten Mandeln sowie Basilikumblätter dazugeben. Kühl servieren.



Eine praktische Hilfe beim Übersetzen französischer Originalrezepte bietet das Buch:

**Essen in Frankreich**

ISBN 978-3-8370-0911-8 (erhältlich im Buchhandel) 18,00 €