

Schweinefiletsteak zu Avocado-Mango-Salat

Zutaten: für 4 Personen

800 g Schweinefilet
4 Scheiben (à ca. 25 g) Weißbrot
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL BUTARIS Butterschmalz
Salz
2 Mangos
3 Zwiebeln
1 Avocado
Saft von 2 Limetten
1 EL flüssiger Honig
3 Stiele Koriander



Zubereitung:

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 8 Medaillons schneiden. Weißbrot fein zerbröseln.
2. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Weißbrot und groben Pfeffer darin anrösten, herausnehmen. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Medaillons von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit gerösteten Brotbröseln bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 7 Minuten braten.
3. Mangos vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und 1 Mango fein würfeln. Übrige Mango grob würfeln und fein pürieren. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln. Limettensaft, Honig und Mangopüree verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mango, Avocado und Zwiebel dazugeben und vermengen.
4. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Salat und Fleisch auf Tellern anrichten und mit Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte: pro Portion

Fett	24 g
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	48 g
Brennwert	560 kcal / 2.350 kJ



Abdruck honorarfrei/ Abdruck nur mit Nennung von BUTARIS Butterschmalz in Zutatenliste/
Belege erbeten

Bildnachweis: © Butaris