

Schweinefilet mit Bananen

(JWO vs. Eva-Maria Hagen)

Zutaten:

- 300 g Schweinefilets
- 2 Bananen
- 1 Essl. .Ahornsirup
- Etwas Zitronensaft
- Erdnussöl
- 1 mittlere Schalotte
- Chillipaste
- 1 Esslöffel Speisestärke
- ½ Tasse Sahne oder Kaffeesahne
- ½ Tasse Brühe

Zubereitung:

Filet in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Marinade aus feinblättrig geschnittene Schalotte, Öl und Chilipaste 1 ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Filets aus der Marinade nehmen, gut abtrocknen und kräftig salzen und mit der Speisestärke bestäuben. Dann in heißes Öl geben, und scharf und schnell anbraten bis es braun ist. Mit 2 -3 Eßlöffel Ahornsirup ablöschen umrühren und mit der Brühe ablöschen. Die Sahne dazu geben. Kurz aufkochen 3 Minuten köcheln lassen. Die in Stücken geschnittene Banane hinzufügen. Vorsichtig umrühren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und sofort auf Kreolischem Reis anrichten.

Kreolischer Reis

Zutaten:

- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Tassen Brühe
- 2-3 Spritzer Tabasco
- 1 Schalotte feinblättrig geschnitten
- 2 mittlere Tomaten gehäutet entkernt und in Stücken
- ½ Apfel fein geschnitten und mit ein paar Spritzern Zitrone und dem Tabasco mariniert
- 3 – 4 Knoblauchzehen fein geschnitten oder zerdrückt (nicht gepresst)
- Erdnussöl

Zubereitung:

In Einen gut verschließbaren Topf Schalotten Knoblauch Äpfel und Reis anbraten. Tomaten und Brühe Zugeben, umrühren Aufkochen lassen und Deckel fest verschließen. Hitze auf minimal stellen. Nach ca 20 Minuten ganz aus stellen aber auf der Platte stehen lassen. Bei Gasherd geschlossenen Topf in eine Decke hüllen und weitere 20 Minuten ins Bett stellen. In der Zwischenzeit das Schweinefilet zubereiten