gratiniertes Schweinefilet CAPRESE

In der Zeitschrift „Lecker“ Ausgabe 03/2012 hat mich das Rezept von Steffen Hennssler direkt angesprochen.

Meine Abwandlung sah heute so aus …

<u>Für 2 Portionen :</u>

1 Schweinefilet

ca. 10 kleine Tomaten, halbiert oder geviertelt

4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck), in Streifen geschnitten

2 – 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

1 Knoblauchzehe, gepresst

250 gr. (Büffel-) Mozzarella, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Salz, Pfeffer, etwas Butterschmalz, etwas frisches Basilikum

Den Backofengrill vorheizen.

Das Filet waschen, trocknen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Filetscheiben von beiden Seiten scharf anbraten.

Den Speck dazugeben und etwas anbraten lassen. Die Zwiebeln zufügen, kurz mitbraten. Tomaten unterrühren. Alles gut in der Pfanne schwenken, ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und in eine Auflaufform umfüllen.

Die Mozzarellascheiben darauf verteilen und für ca. 4 – 5 Minuten unter dem Backofengrill gratinieren lassen.

Nach Belieben mit etwas frisch gezupftem Basilikum servieren.

---

asiatische Gemüse- und Fleischpfanne mit Teriyakisauce

Wenn es mal ganz schnell gehen muß, ist dieses Gericht ideal.

Für 2 – 3 Portionen:

alles was der Kühlschrank so hergibt, z.B.

200 gr Rinderhüfte, in schmale Streifen geschnitten

1 Stange Porree, nur den weißen Teil, in Ringe geschnitten

1 große Möhre, in Scheiben geschnitten

1 Brokkoli, nur die einzelnen Röschen

1 Zwiebel, in Streifen geschnitten

ca. 1/3 Flasche Teriyakisauce von Kikkoman mit geröstetem Knoblauch (250ml)

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

etwas Butterschmalz

ein Wok oder eine Pfanne mit hohem Rand

Das Fleisch im heißen Butterschmalz scharf anbraten, zuerst Möhren dann den Porree dazugeben. Erst zum Schluß den Brokkoli. Alles gut vermischen und ständig rühren.

Mit Teriyakisauce ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse sollte noch knackig sein.

Dazu passt Reis sehr gut.

IDEAL FÜR FLEISCH • GEFLÜGEL • FISCH • GEMÜSE
萬
KIKKOMAN
Teriyaki
marinade & sauce
MIT GERÖSTETEM KNOBLAUCH