

## Rezept

# Filet aus der Zaubertüte

Ein Rezept von Filet aus der Zaubertüte, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| <b>1</b> Chilischote                      | <b>2</b> Knoblauchzehen      |
| <b>30 g</b> frischer Ingwer               | <b>2 TL</b> Fünfgewürzpulver |
| <b>1 TL</b> Salz                          | <b>1 EL</b> Sesamöl          |
| <b>1</b> großes Schweinefilet (ca. 600 g) | <b>½</b> Ananas (ca. 300 g)  |
| <b>1</b> Paprikaschote                    | <b>1</b> Frühlingszwiebel    |
| <b>1</b> Bratbeutel                       |                              |

## Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

## Zubereitung

1. Chili waschen, halbieren, putzen (Vorsicht, scharf) und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen, durch die Presse drücken. Mit Fünfgewürzpulver, Chili, Salz und Sesamöl zu einer Paste verarbeiten. Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit der Paste bestreichen.
2. Ananas in 2 cm dicke Scheiben schneiden, schälen und würfeln, dabei das harte Mark entfernen. Paprika waschen, halbieren, putzen und würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Ananas, Paprika und Zwiebelringe in den Bratschlauch schieben. Das Fleisch darauf legen. Bratbeutel mit Klipps verschließen und mindestens 5 Std. in den Kühlschrank legen.
4. Backofen auf 160° vorheizen. Den Beutel flach auf den kalten Rost legen, oben mit einer Nadel mehrfach einstechen. Im Ofen (Mitte, Umluft 140°) ca. 35 Min. garen, dann noch 5 Min. ruhen lassen. Dazu passt Reis.