

Rezept

Schweinefilet mit Chili-Karamell

Ein Rezept von Schweinefilet mit Chili-Karamell, am 16.08.2025

Zutaten

1 Schalotte 1 reife Mango

1 EL neutrales Öl 1 EL Honig

2 EL Limettensaft 2 EL süß-scharfe Chili-Sauce
Salz 350 g Schweinefilet

1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm) 1 frische rote Chilischote
1 EL Sesamöl 3 EL Sojasauce
1 TL Fischsauce 4 EL brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

- 1. Für das Mangokompott die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Mango schälen, dann das Fruchtfleisch bis zum Stein rundherum in jeweils ca. ½ cm dünnen Scheiben abschneiden. Die Scheiben dann in Würfel schneiden.
- 2. Das neutrale Öl im Wok erhitzen. Die Schalottenwürfel darin unter Rühren in ca. 2 Min. glasig dünsten. Die Mangowürfel unterrühren. Honig, 1 EL Limettensaft und die Chilisauce dazuzugeben.
- Alles umrühren und ca. 2 Min. bei schwacher Hitze offen köcheln lassen. Mangokompott mit Salz abschmecken. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 4. Das Schweinefilet kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben dann in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
- 5. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften in feine Würfel schneiden (danach die Hände waschen!).
- 6. Das Sesamöl im Wok erhitzen. Die Schweinefiletstreifen dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. braten, bis sie goldbraun werden. Das Fleisch herausnehmen.
- 7. Ingwer, Chiliwürfel, Sojasauce, Fischsauce und den übrigen Limettensaft in den Wok geben. Den Zucker hinzugeben und alles bei schwacher Hitze ca. 2 Min. unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

8.	Das Schweinefleisch zurück in den Wok geben, in der Sauce wenden und ca. 2 Min. darin erhitzen. Die Fleischstreifen mit der Sauce und dem lauwarmen oder kalten Mangokompott anrichten. Dazu passt Basmatireis.