



GLASIERTES SCHWEINEFILET VOM GRILL MIT MANGO- TOMATEN-CHUTNEY

ZUTATEN

- ▶ 100 g Zwiebeln
- ▶ 1 Knoblauchzehe(n)
- ▶ 600 g Mango, reif
- ▶ 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- ▶ 50 g brauner Zucker
- ▶ 100 g Obstessig
- ▶ 30 g Cranberries, getrocknet
- ▶ 150 g THOMY Ketchup
- ▶ 50 ml Orangensaft
- ▶ 50 ml Portwein
- ▶ 0,5 Zimtstange(n)
- ▶ 1 Sternanis
- ▶ 2 EL THOMY Senf süß
- ▶ 500 g Schweinefilet
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer a.d. Mühle

ZUBEREITUNG

1. Für das Mango-Tomaten-Chutney: Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Zucker, Obstessig, Cranberries und Mangowürfel dazugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.
3. THOMY Ketchup 80% Tomate einrühren und weitere 5-8 Min. unter gelegentlichem Umrühren köcheln, bis das Chutney eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für das Schweinefilet: Orangensaft mit Portwein Zimt und Sternanis aufkochen und offen ca. 5 Min. kochen, bis die Flüssigkeit um ca. die Hälfte einreduziert ist. Mit THOMY Süßer Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schweinefilet waschen, trocken tupfen. Die Filetspitze etwas umklappen und mit Küchengarn festbinden, damit dieser Teil beim Grillen nicht zu trocken wird. Das Schweinefilet mit THOMY Reines Sonnenblumenöl einreiben und auf dem heißen Grill von allen Seiten angrillen. Dann bei indirekter Hitze ca. 20 Min. weitergrillen.



In den letzten 10 Min. immer wieder mit der Marinade einstreichen. Vor dem Anschneiden ca. 5 Min. ruhen lassen. Das Mango-tomaten-Chutney dazu servieren.

Nährwert-Anzeige

🕒 70 Minuten

Kohlenhydrate 51 g

⊕ 4 Portionen

Energie 443 kcal

Fett 10 g

Protein 31 g

