

Schweinsfilet mit Feigen und Sesam-Honig-Sauce



Die Medaillons vom Schweinsfilet werden durch eine Sauce mit Sesam und Honig veredelt und mit Feigen serviert.

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Schweinsfilet à ca. 550 g
- Salz, Pfeffer
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Rapsöl
- 3 EL Sesamsamen
- 1 EL flüssiger Honig
- 4 EL Sojasauce
- 2 dl Kalbsfond
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Maisstärke
- 4 Feigen
- 2 Frühlingszwiebeln

Filet in ungefähr 8 gleichgrosse Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte und Knoblauch hacken.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Medaillons beidseitig ca. 3 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.

In derselben Pfanne Schalotte, Knoblauch und Sesam dünsten. Honig, Sojasauce und Fond dazugeben und aufkochen.

Essig mit Maisstärke verrühren und dazugießen. Unter Rühren köcheln, bis die Sauce leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feigen in Schnitze schneiden und mit den Medaillons in die Sauce geben. Bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Schweinsfiletmedaillons durchgegart sind.

Frühlingszwiebeln fein schneiden, darüberstreuen und servieren.