

angeregt aus dem Kochbuch von Karin

Wildmedaillons mit Mango und Ananas

für 4 Portionen

Zutaten

600 g mageres Hochwildfilet, 8 Scheiben Schinkenspeck, 5 Frühlingszwiebeln, 1 Mango, 1 Ananas, 5 Esslöffel Öl, 1 Teelöffel Salz, 0,25 Teelöffel Pfeffer, 50 ml Orangenlikör

Zubereitung

1. Fleisch trockentupfen und in 8 Medaillons schneiden
2. Medaillons mit Schinkenspeck umwickeln
3. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden
4. Mango halbieren, Kern herausscheiden und Schalen entfernen, 8 Filets schneiden
5. Kopf und Fuß der Ananas abschneiden, schälen, von oben nach unten halbieren und Strunk herausschneiden. 8 Scheiben schneiden
6. Öl in der Pfanne heiß werden lassen und die Medaillons von allen Seiten anbraten
7. Medaillons aus der Pfanne nehmen salzen und pfeffern und warm stellen
8. nun in der Pfanne die Ananas- und Mangoscheiben anbraten
9. ist die Mango sehr weich (Flugmango) sollte die Mango nicht angebraten werden
10. Frühlingszwiebeln zugeben, kurz anschwitzen
11. nun ggf. die Flugmangoscheiben zugeben, und alles mit Orangenlikör ablöschen
12. die Medaillons auf dem Teller anrichten, Ananas, Mango und Frühlingszwiebeln dazugeben.

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Kartoffelgratin

