Filetsteaks mit exotischen Früchten

Ausländische Küche » Karibische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 1 Dose Ananas
» 4 dicke Rinderfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 1 EL Butterschmalz
» 2 TL rote Currypaste
» 6 EL weißer Rum
» 400ml Kokosmilch
» 2 Papaya(s)
» 4 Lauchzwiebel(n)
» 1 EL Butter/Margarine

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei evtl. auffangen. Die Steaks trockentupfen, pfeffern und im heißen Butterschmalz je Seite ca. 3min anbraten. Anschließend salzen. Die Currypaste einrühren, Rum oder ersatzweise 6EL Ananassaft sowie die Kokosmilch angießen und die Steaks zugedeckt bei milder Hitze noch etwa 5min in der Soße ziehen lassen.

2. Die Papayas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Papayakerne beiseite stellen. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln, Papayas und Ananas in der heißen Butter anbraten.

3. Die Filetsteaks aus der Soße nehmen und in Scheiben schneiden. Die Soße evtl. nochmals abschmecken und auf Teller geben. Das Fleisch mit Gemüse darauf anrichten. Mit den Papayakernen bestreuen. Dazu schmeckt Reis mit gerösteten Mandelblättchen.

Nährwerte: 395kcal/E46g/F12g/KH16g pro Portion

angelegt am: 21.01.2007 Rezept-Nr: 2181

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke