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 abslöschen
- 12. die Medaillons auf dem Teller anrichten, Ananas, Mango und Frühlingszwieblen dazugeben.

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Kartoffelgratin

