

Schweinemedallions mit Chili, Limetten und Maissalat

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

1 kg Schweinefilet (in 2,5 cm dicke Medallions geschnitten)
 5 Maiskolben (geschält, entspricht ca. 500 g Mais)
 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
 1 Chili, fein gehackt
 1/2 Bund Koriander, grob gehackt
 2 Limetten
 2 Teelöffel Chiliflocken
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer
 Olivenöl

Dieses Gericht ist Sommer pur: ein Zusammenspiel aus süßem Mais und pikant gewürztem Schweinefilet. Dazu setzen Koriander und Limette erfrischende Akzente.

- 1 -

Die Maiskolben ca. 10 Minuten in ungesalzenem Wasser kochen. Abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer die Maiskörner vom Kolben schneiden. In einer Schüssel mit der Chili, den Frühlingszwiebeln, dem Koriander, den Avocadoscheiben, 2 TL Öl und dem Saft einer Limette mischen. Mit Salz würzen.

- 2 -

Für die Marinade in einer kleinen Schale die Chiliflocken mit 2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer und 2 EL Olivenöl mischen. Schweinemedallions leicht andrücken, sodass sie ca. 1,5 cm dick sind. Von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen.

- 3 -

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 3-4 Minuten anbraten. (Um das Fleisch auf dem Grill zuzubereiten, diesen auf mittlere Hitze anheizen, den Grillrost dünn mit Öl bestreichen, Garzeit wie in der Pfanne). Saft einer Limette über dem Fleisch auspressen und zu dem Mais-Salat servieren.