SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Frischlingsrücken mit Mole | Paprikalinsen | Maroni | Birne | Speck

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Gewürze und Zutaten:

100 g Belugalinsen

100 g Paprikastücke

300 ml Paprikasuppe von der Gewürzmühle (Rezept auf der Website)

800 g Frischlingsrückenfilet

300 g Panchetta oder anderen Speck, 4 - 5 mm dick geschnitten

2 Birnen, fest, in Achtel geschnitten

1 Handvoll Maroni (vorgegart)

Etwas Mole

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen im Wasser 14 Minuten kochen und abgießen.

2. Die Paprikastücke anbraten, mit der Paprikasuppe aufkochen und die gut abgetropften Linsen hineingeben.

Noch einmal aufkochen. Im Anschluss eventuell leicht nachsalzen.

3. Die Frischlingsrückenstücke leicht einölen und in eine große Grillpfanne einlegen.

4. Den Speck und die Birnenstücke ebenso einlegen.

5. Bei mittelhoher Temperatur alles 8 - 10 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Zum Schluss auch die Maroni dazugeben.

6. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch mit einer Alufolie locker abdecken. Etwa 4 Minuten nachziehen lassen.

7. Währenddessen die Teller anrichten. Zum Schluss das Fleisch salzen und kräftig mit Mole bestreuen. Aufschneiden und anrichten.