



„Erfülltes Schweinefilet“

Gegrilltes Schweinefilet „Asia-Style“ mit Kurkuma-Brot und Curry-Dip

Zutaten (6 Personen)

1,5 kg Schweinefilets

Für die Füllung:

1 Bund Frühlingslauch

1 rote Spitzpaprika

1 Mango

1 Chili

1 Knoblauchzehe

1 Limette

1 Stück Ingwer

50 g Cashewkerne

3 EL Sojasoße (helle)

1 EL Currypaste (gelbe oder rote)

1 EL Kokospulver

1 EL Curry Pulver

2 EL Paprika Pulver

Die Schweinefilets „öffnen“, d.h. aufschneiden, sodass ein größerer Lappen zum Füllen entsteht und das Filet mit der Füllung gut gerollt werden kann. Filet mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Füllung alles Gemüse klein schneiden. Die Mango in kleine Würfel schneiden, Cashews grob hacken (nicht zu fein!)

Currypulver, Kokospulver, Paprikapulver mit Sojasoße, Currypaste, Limettensaft von einer Limette und etwas Wasser zu einem Brei rühren. Dann Knoblauch, Ingwer und Limettenschale hineinreiben und das geschnittene Gemüse hineinrühren. Die gehackten Cashews dazufügen und ggf. mit Salz abschmecken.

Die fertige Füllung auf das Fleisch geben, zurollen und mit einem Küchengarn zubinden. Auf dem Grill bei 200 Grad direkt grillen für ca. 30 min bis eine Kerntemperatur von 60 – 64 Grad erreicht ist.

Für das Brot:

500 g Mehl (405)

4 EL Olivenöl

100 g Joghurt

1-2 EL Kurkuma

2 EL Backpulver

1 TL Koriander (geröstet und geschrotet)

½ TL Muskatnuss

1 EL Salz

Die Backzutaten mit einer Knetmaschine kneten (bei Bedarf Mehl und Wasser nachfüllen) und für ca. 15 min rühren lassen. Dann zu kleine flache Fladen formen und auf einer Feuerplatte (Plancha) oder auch Pfanne ausbacken.

Für den Dip:

300 g Joghurt (10%)

1-2 EL Curry Pulver

1 EL Olivenöl

1 Zitrone

Salz und Chili Pulver

Alle Zutaten miteinander vermischen. Von der Zitrone etwas Abrieb für die Frische und etwas Saft für die Säure dazugeben. Mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Genussgedanke zum Nachsinnen: Während der Herstellung der Füllung und vor allem beim Genießen dieses Gerichtes kannst du dir die Frage stellen: Was erfüllt mein Leben so? Schönes und nicht so Schönes! Einer will auf jeden Fall dein und mein Leben erfüllen und einen Sinn geben, und das ist JESUS – er erfüllt unser Leben mit seinem unaufhörlichen Leben!