

# Schweinefiletspießchen mit Curry-Bananen-Sauce



## Zutaten für 4 Spießchen:

160 g Schweinefilet  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Curry  
Ananas (optional)  
Minzblätter für die Garnitur (optional)

## Curry-Bananen-Sauce:

1/2 Banane  
1 TL Currypulver  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
40-60 ml Sahne

1. Schweinefilet sauber parieren und in etwa 2 cm dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden und in der Mitte teilen. Jedes Stückchen sollte dann 15-20 g haben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Je zwei Stück auf ein Spießchen stecken, optional mit einem Stückchen Banane oder Ananas dazwischen.  
2. Die Bananenhälfte in Scheiben schneiden und in einer kleinen Schüssel mit 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer und Sahne mit einer Gabel gut vermengen.  
3. Backofen auf 100° vorheizen.

4. Schweinefiletspießchen in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Dann für etwa 10 Minuten in einer feuerfesten Form bei 100° in den Backofen zum Nachziehen geben. Das Fleisch sollte dann innen noch leicht rosa und sehr zart sein. Wer es durchgebraten will, muss Zeit zugeben. Es ist dann aber nicht mehr so zart.

5. Die Bananenmischung in die noch heiße Pfanne geben, einmal aufkochen, durchrühren, in ein Tapas-Schälchen geben und im Backofen warm stellen.

## Hinweise:

Eignet sich besonders als Fleisch-Gang bei einem Tapas-Abend oder bei einem Flying Buffet.

Erstanregung: <http://www.katha-kocht.de>, 2014

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 20 min, Vorspeisen, Tapas, Flying Buffet, Fleisch, Schwein, spanisch

Rezept und Foto: Walter Stand 21.01.2023