

## Reisnudel-Salat mit scharfen Filet

Anzahl: 10 Portionen bzw. 20 Fingerfood-Löffel

### Zutaten:

800 g Schweinefilet  
1 Chilischote  
1 Vanilleschote  
1 TL Asia-Wok-Gewürzmischung (z. B. von Fuchs)  
5–6 EL geröstetes  
Sesamöl  
Saft von 2 Limetten  
2 EL Sojasauce  
2 TL brauner Zucker  
Salz  
2 EL geröstete gesalzene Erdnusskerne  
100 g dünne Reis-nudeln (Reis-Vermicelli)  
1 rote Zwiebel (ersatzweise 3 Lauchzwiebeln)  
1 rote Paprikaschote  
1 Mini-Salatgurke  
1 Bund Koriander -(ersatzweise glatte  
Petersilie)

### Zubereitung:

1. Am Vortag: Backofen auf 100 Grad (Umluft: 80 Grad) vorheizen. Filet von Fett und Sehnen befreien, waschen, trocken tupfen. Chili aufschneiden, entkernen, fein hacken. Vanilleschote längs aufschneiden, Vanillemark herausschaben. Die Hälfte davon mit Chili, Asia-Gewürzmischung und 2–3 EL Sesamöl mischen. Mix auf das Filet streichen. Fleisch in einer beschichteten ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze rundum 2 Minuten anbraten, dann im Ofen in ca. 30 Minuten gar ziehen lassen. Filet in Folie wickeln, auskühlen lassen und kalt stellen.
2. Übriges Vanillemark mit Limettensaft, Sojasauce, Zucker, Salz und übrigem Sesamöl (3 EL) verrühren, abschmecken, in ein Glas mit Schraubdeckel füllen und kalt stellen. Nüsse grob hacken, zugedeckt beiseitestellen.
3. Am Morgen der Einladung: Filet auswickeln, in hauchdünne Scheiben schneiden. Scheiben flach aufeinanderlegen und mit Folie zugedeckt kalt stellen. Nudeln nach Packungsangabe garen, abgießen, zugedeckt beiseitestellen. Zwiebel abziehen, vierteln, in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen, fein würfeln. Gurke waschen, fein würfeln oder in lange, dünne Streifen hobeln. Alles zugedeckt kalt stellen.

4. Zum Servieren: Reismudeln mit Dressing, Zwiebel, Nüssen, Paprika und Gurke mischen. Salat in Fingerfood-Löffeln oder in kleinen Gläsern anrichten. Mit Korianderblättern garnieren. Schweinefilet locker auf die Löffel legen oder auf kleine Spieße stecken und auf die Gläschen legen.

**Pro Portion:** 90 kcal/380 kJ 6 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 3 g Fett

**Zeiten:**

Vorbereitungszeit: 45 Minuten ~ Zubereitungszeit: 45 Minuten

**Aus der Ausgabe 11/15 „meine Familie und ich“ – von der Redaktion zubereitet.**

