

Frischlingsrücken mit Mole | Paprikalinsen | Maroni | Birne | Speck

Dauer: 35 min
Schwierigkeit: Mittel
Zusatzinfos: Fleisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Topf
1 Pfanne
1 Große Grillpfanne

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.

