

ASIATISCH MARINIERTES WILDSCHWEINFLEISCH



Vorbereitung 10 Minuten, Kochzeit 30 Minuten



Zutaten für 4 Personen:

600 g Wildschweinelachs (Oberfilet als Steak), ca. 60 ml Sweet Chili-Soße, 200 g frische Erbsen, 300 g Basmatireis, 4 Karotten, 4 g Asiatische Gewürzmischung, je 2 g Koriander und Kreuzkümmel, 3-4 Knoblauchzehen (je nach Größe), 10 g Thymian, 200 g Joghurt, 2 Schalotten, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter, Essig, Zucker, Honig.



Zubereitung:

1. Wildschwein-Steaks in einer kleinen Schüssel mit der Sweet Chili-Soße vermischen und ein paar Min. darin marinieren. Erbsen aus den Schoten pulen. In einem kleinen Topf 2 EL Butter erwärmen, Basmatireis dazugeben. Sobald die Butter vom Reis aufgenommen wurde, 300 ml Wasser, Erbsen und ein wenig Salz dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze ein wenig reduzieren und Reis mit Erbsen ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.
2. In einer Salatschüssel 2 EL Essig, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Asiatische Gewürzmischung, Salz und Pfeffer verrühren. Karotten schälen und direkt in die Salatschüssel hobeln, unter das Dressing heben und bis zum Anrichten ziehen lassen. Knoblauch abziehen. Thymian waschen, trockenschütteln und Blätter abstreifen. In einem hohen Rührgefäß Joghurt, Knoblauch, $\frac{3}{4}$ Thymianblätter, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker mit einem Pürierstab zu einer Soße verarbeiten. Bis zum Anrichten kühl stellen
3. Schalotten abziehen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen und die marinierten Wildschweinsteaks von einer Seite ca. 2 Min. anbraten, dann Fleisch wenden und Schalotten zugeben, alles zusammen 1-2 Min. weiterbraten. Reis mit Erbsen nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. Gebratenes Wildschweinfleisch, Thymian-Knoblauch-Soße und Karottensalat dazu anrichten, mit restlichem Thymian bestreuen und genießen.