

# TATAKI VOM IBERICO SCHWEINEFILET

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

**Für das Filet:**

800g Iberico Schweinefilet  
 50ml Albaöl  
 2 EL Sojasauce  
 1 EL geschroteter Pfeffer  
 3 Stück Knoblauchzehen  
 Thymian & Rosmarin  
 10ml Balsamico Essig  
 100ml Kalbsfond

4 Stück Romana Salatherzen

**Für die Salsa:**

8 Stück reife Flugmango  
 2 Stück rote Paprika  
 1 Stück gelbe Paprika  
 ½ Salatgurke  
 3 Stück Schalotten  
 1 Stück Knoblauchzehe  
 1 Stück Chilli-Schote  
 Meersalz & Pfeffer  
 Koriander & Petersilie  
 40ml Zitronensaft



- Zutaten vorbereiten und zurecht legen
- Für die Marinade zwei Knoblauchzehen fein hacken und mit Thymian, Rosmarin, geschrotetem Pfeffer, der Sojasauce und 40ml Albaöl vermischen.
- Das Fleisch eine Stunde in der Marinade ziehen lassen



- Für die Salsa Mango, Paprika und Gurke in gleichmäßige kleine Stücke schneiden
- Schalotten & Knoblauch in feine Würfel schneiden



- Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- Koriander & Petersilie fein hacken und ganz zum Schluss dazu geben



- Das marinierte Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen
- Restliches Albaöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch scharf anbraten
- Anschließend in eine ofenfeste Form geben und mit der übrigen angebratenen Knoblauchzehe bei 120 Grad im Backofen ca. 40 Minuten garen



- Romanasalat waschen und halbieren, auf der Schnittfläche in der bereits verwendeten Pfanne anbraten.
- Mit Balsamico und Kalbsfond ablöschen und wenige Minuten köcheln lassen
- Schweinefilet in fingerdicke Scheiben schneiden und auf der Salsa anrichten
- Zum Schluss die gebratenen Salatherzen auf das Fleisch legen