

## L'EVASION TOURS Rezept Tipp des Monats

### Kreolische Rezept-Spezialität

#### Filet mignon de porc au miel vanillé - Feine Schweinelende mit Vanille Honig

##### Zutaten:

1 Schweinefiletlende, 2 ganze Vanilleschoten, 4 Esslöffel Honig, 2 Esslöffel Sonnenblumen-Öl zum Braten, Salz, frisch gemahlener Pfeffer (rot und schwarz oder Zitronenpfeffer)

**Arbeitszeit:** ca. 25 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal

##### Zubereitung:

Die ganze Schweinelende waschen, trocken tupfen und parieren. Jetzt die Schweinelende gut mit Salz und frisch gemahlendem Pfeffer einreiben.

Öl in einer Bratpfanne oder einem weiten Topf erhitzen. Die beiden Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark mit einem Messer heraus schaben. Vanillemark auf beiden Lendenseiten aufstreuen und leicht ein klopfen, dass dieses schön in das Fleisch einzieht.

Die Schweinelende im Ganzen im bereits heißen Öl hellbraun anbraten und anschliessend im Ofen bei ca. 150 C für ca. 40 min. schmoren. Nach ca. 20 min. Lende wenden.

Ist nun die Brat-/Schmorzeit vorüber und die Schweinelende fertig, in feine Scheiben schneiden und den Honig darüber geben. Dann Schmorgefäß wieder schließen, damit der Honig gut einziehen kann.

Sollte das Filet mignon nun etwas abgekühlt sein - erneut bei etwa 170 C für 3 min. im Ofen aufwärmen.

Decken Sie nun den Tisch z.Bsp. mit einem üppigen kreolischem Blumenbukett & servieren Sie das Filet mit Bandnudeln oder einem Püree aus Süsskartoffeln.



**L'Evasion Tours wünscht Bonne dégustation!**



**Spezial-Reiseveranstalter L EVASION TOURS**

Inselträume für Individualisten & Genießer

Marokko- Reisen mit Sinnen

Plattelleite 25, D-01324 Dresden Tel.+49 (0)351- 84 80 846, Fax +49 (0)351- 899 61 00

Email: [info@L-Evasion-Tours.de](mailto:info@L-Evasion-Tours.de) Internet: [www.Evasion-Tours.de](http://www.Evasion-Tours.de)