

## *Kreolischer Wildreis mit Schweinefilet*



### • Zutaten

150 Gramm	<b>kanadischer Wildreis</b>
2 mittlere große	<b>Zwiebeln</b>
2 Zehen	<b>Knoblauch</b>
2 säuerliche	<b>Äpfel</b>
250 Gramm	<b>Weintrauben (hell)</b>
2 rote	<b>Paprikaschoten</b>
30 Gramm	<b>Margarine oder Butter</b>
4 halbe	<b>Pfirsiche (evtl. Dose)</b>
1 – 2 Esslöffel	<b>Butter</b>
Salz Pfeffer Olivenöl	
500 Gramm	<b>Schweinefilet</b>

### **Zubereitung:**

1. das Wasser zum Kochen bringen
2. den Wildreis Hineingeben und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen
3. die Hitze herunterschalten und den Reis zugedeckt 40 Minuten kochen
4. der Wildreis ist gut, wenn sich etwa die Hälfte der Körner geöffnet hat
5. eventuell noch vorhandenes Wasser abgießen
6. etwas Butter unterstreicht den wunderbar nussigen Geschmack
7. die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein
8. die Äpfel und Paprika vierteln, entkernen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden
9. die Trauben halbieren, entkernen, Pfirsiche in Scheiben schneiden
10. das Öl erhitzen
11. das Schweinefilet darin 15 Minuten rundum braun braten, pfeffern und in Alufolie warm halten
12. die Butter im verbliebenen Bratfett schmelzen
13. die Zwiebeln und Knoblauch zufügen und bei kleiner Hitze unter Rühren 5 Minuten anbraten
14. Die Äpfel und Paprika zufügen, weitere 5 Minuten braten
15. dann Trauben und Pfirsiche zugeben
16. den abgetropften Wild-Reis untermischen und noch 5 Minuten ohne Hitzezufuhr ziehen lassen
17. das Schweinefilet in Scheiben schneiden, salzen und auf dem Kreolen-Reis anrichten
18. man kann auch Langkorn Reis verwenden oder zum Wildreis mischen, aber aufgepasst es ändern sich die Kochzeiten und bei einer Beimischung ca. 20 Minuten später dazugeben