

## Gebratenes Filet Mignon

Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **331**



### Zutaten für 4 Personen

- 1 Filet Mignon
- 2 TL Honig
- 30 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Erdnussöl
- 2 TL Kikkoman Ponzu Chili
- 500 g Kürbis
- 300 g Süßkartoffeln
- 2 Steckrüben
- 1 TL Olivenöl
- 2 Msp Viergewürz
- 1 TL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

1. Ingwer und Knoblauch schälen und in einen tiefen Teller oder eine Schüssel reiben. Kikkoman Ponzu Chili und Honig hinzufügen.
2. Mischen, das Filet Mignon hinzugeben und 1 Stunde marinieren lassen, von Zeit zu Zeit wenden.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten.
4. Kürbis in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Süßkartoffeln und Steckrüben schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Olivenöl in einen Topf geben, Gemüse und Viergewürz hinzufügen, bei mittlerer Hitze schmoren.
6. Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce und 1 TL Wasser hinzugeben, abdecken und 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, von Zeit zu Zeit umrühren.
7. Das Filet Mignon aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und unter häufigem Wenden in Erdnussöl bei starker Hitze 10 Minuten braten.
8. Die Marinade hinzufügen und unter ständigem Rühren zu einer cremigen Sauce einkochen lassen, mit Pfeffer abschmecken.
9. Das Filet in Scheiben schneiden und auf den Tellern mit dem Gemüse und der Sauce anrichten.

**Guten Appetit!**