

Rezept

Geschmorte Schweinelende mit Pflaumen

Ein Rezept von Geschmorte Schweinelende mit Pflaumen, am 14.04.2026

Zutaten

200 g Trockenpflaumen ohne Stein	200 ml Weißwein
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 kg Schweinelende ohne Knochen (am Stück)	Salz
Pfeffer, frisch gemahlen	2 EL Olivenöl
1 EL Butter	150 ml Kalbsfond

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Die Trockenpflaumen im Wein 2-3 Std. marinieren, anschließend in ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen. Das Fleisch von Sehnen und Fett befreien, mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin hellgelb anschwitzen. Das Fleisch hinzufügen und von allen Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten, den Knoblauch dazupressen und kurz mitbraten.

4. Pflaumenmarinade und Kalbsfond angießen und das Fleisch zugedeckt in 35-45 Min. unter öfterem Wenden garen. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Pflaumen hinzufügen.

5. Zum Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden, mit den Pflaumen garnieren und etwas Sauce drumherum träufeln. Die restliche Sauce getrennt dazuservieren.