

Rezept

Schweinefilet mit Apfel-Curry-Sauce

Ein Rezept von Schweinefilet mit Apfel-Curry-Sauce, am 28.04.2024

Zutaten

600 g Schweinefilet	Salz
Pfeffer	3 EL neutrales Öl
1 säuerlicher Apfel	1 kleine Zwiebel
100 g Cashewkerne (ersatzweise Mandeln)	1 EL Currypulver
100 ml ungesüßter Apfelsaft	100 ml Hühnerbrühe
125 g Sahne	1 EL heller Saucenbinder

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Das Filet trockentupfen, einmal quer halbieren, rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin bei mittlerer Hitze in 10-12 Min. rundherum braun braten. Herausnehmen und in Alufolie wickeln.
2. Den Apfel gut waschen, ungeschält vierteln, das Kernhaus entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Spalten schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Cashewkerne ebenfalls hacken.
3. Alle drei Zutaten im heißen Bratfett in der Pfanne 2 Min. dünsten. Mit Currypulver bestäuben, dieses kurz anschwitzen. Mit dem Apfelsaft und der Brühe ablöschen und 3 Min. köcheln. Sahne und Saucenbinder einrühren und aufkochen lassen, salzen und pfeffern. Fleisch aufschneiden und mit der Apfel-Curry-Sauce anrichten.