Rezept

Schweinefilet mit Apfelsauce

Ein Rezept von Schweinefilet mit Apfelsauce, am 14.11.2026

Zutaten

300 g	Schweinefilet (Mittelstück)
	Pfeffer aus der Mühle
1	aromatischer Apfel (z. B. Cox Orange)
100 g	Apfelsaft
300 g	Brokkoli
1 EL	Butter
	Salz
1 EL	Butterschmalz
2 EL	Calvados (nach Belieben)
100 g	Sahne
6	Walnusshälften

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Das Filet trocken tupfen, rundherum salzen und pfeffern. ½ EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten in 4-5 Min. anbraten. In eine ofenfeste Form geben und im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 25 Min. braten.

2. Inzwischen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Das restliche Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Apfelspalten dazugeben und darin 1 Min. anbraten. Den Calvados angießen und einkochen lassen. Die Apfelspalten herausnehmen. Apfelsaft und Sahne angießen und die Sauce bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen.

3. Den Brokkoli in Röschen teilen und waschen. Wasser in einem Topf erhitzen, kräftig salzen und den Brokkoli darin in ca. 5 Min. bissfest garen. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben und warm halten. Die Walnüsse grob hacken. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen und die Walnüsse darin 1-2 Min. anrösten. Mit etwas Pfeffer übermahlen.

4. Das Filet aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen. Die Apfelspalten in die Sauce geben und wieder erwärmen. Den Brokkoli auf zwei vorgewärmte Teller verteilen und mit der Walnussbutter beträufeln. Das Filet in Scheiben schneiden und mit der Apfelsauce anrichten.