

Rezept

Schweinefilet mit Aprikosen

Ein Rezept von Schweinefilet mit Aprikosen, am 18.12.2025

Zutaten

600 g reife Aprikosen

4 Knoblauchzehen

Salz

2 EL Olivenöl

½ Bund Koriandergrün

2 EL Zitronensaft

2 Schweinefilets (aus der Mitte, à 350-400 g)

Cayennepfeffer

400 ml Kalbsfond (aus dem Glas; ersatzweise Hühnerbrühe)

Olivenöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Aprikosen überbrühen, häuten, halbieren und entsteinen. In Längsspalten schneiden, in eine Schüssel geben und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine feuerfeste Form gut mit Öl ausstreichen. Die Schweinefilets mit Küchenpapier abtupfen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min. rundum braun anbraten. In die Form legen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) 12-20 Min. (je nachdem, wie rosig oder durch Sie das Fleisch bevorzugen) fertig garen.

3. Inzwischen den Knoblauch in die Pfanne geben und im verbliebenen Öl bei mittlerer Hitze 1 Min. unter Rühren anbraten. Den Fond angießen und die Hälfte der Aprikosenspalten dazugeben. Bei starker Hitze 6-7 Min. einkochen lassen. In einem hohen Aufschlaggefäß mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Zurück in die Pfanne geben und kräftig mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die restlichen Aprikosenspalten dazugeben und in der Sauce 2 Min. erwärmen.

4. Die Filets aus dem Ofen nehmen und zugedeckt 5 Min. ruhen lassen (dadurch verteilt sich der Saft gut im Fleisch und läuft beim Anschneiden nicht aus). Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben grob hacken. Die Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Filets in dicke Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit dem Koriander bestreuen.