

Rezept

# Schweinelendchen mit Paprikasahne

Ein Rezept von Schweinelendchen mit Paprikasahne, am 22.09.2023

## Zutaten

<b>4 Scheiben</b> Schweinelende (à ca. 80 g)	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> Mehl
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> Zwiebel (ca. 100 g)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>4 EL</b> Ayvar (Paprikapüree, aus dem Glas)
<b>50 ml</b> Gemüsebrühe	<b>3 EL</b> Crème fraîche
<b>1 EL</b> trockener Sherry (ersatzweise Brühe)	<b>1 TL</b> Zitronensaft
Worcestersauce	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Schweinelendchen von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Herausnehmen und auf einem Teller mit Alufolie abgedeckt beiseitestellen.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, beides darin unter Rühren andünsten.
3. Ayvar, Brühe, Crème fraîche und Sherry dazugeben, alles gut mischen und bei mittlerer Hitze 3-4 Min. kochen lassen. Die Sauce mit Zitronensaft, 2-3 Spritzern Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Fleisch mit Bratensaft zur Sauce geben und noch 3-4 Min. mitziehen lassen.