

Rezept

Schweinelendchen mit Paprikasahne

Ein Rezept von Schweinelendchen mit Paprikasahne, am 18.12.2025

Zutaten

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