Schweinefilet mit Ananas-Erbsen-Soße

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets » Medaillons

Zutaten (4 Personen)

» 4 Scheiben Schweinefilet
» Salz & Pfeffer
» 400g Ananas
» 2 EL Öl
» 2 EL Butter/Margarine
» 2 EL Curry
» 200g Erbsen
» 125ml Weißwein
» 125ml Instant-Gemüse-Brühe
» 100g Crème fraîche

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Das Fleisch abbrausen und trockentupfen. Die Medaillons mit Küchengarn rund binden und mit den Handballen etwas flach drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Ananas schälen und längs achteln. Den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch quer in Stücke schneiden.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinemedaillons von jeder Seite 3-4min braten. Dann aus der Pfanne nehmen in Alufolie wickeln und warm stellen.

4. Butter im Bratensatz zerlassen. Ananas darin kurz anschwitzen und mit Curry bestäuben. Die Erbsen zufügen, Wein und Brühe angießen. Ca. 5min köcheln. Crème fraîche einrühren, einmal aufkochen und dann 2min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Schweinemedaillons aus der Folie nehmen, den ausgetretenen Bratensaft in die Soße rühren. Die Medaillons mit der Ananas-Erbsen-Soße auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Kräuterreis mit Dill oder Petersilie.

Nährwerte: 590kcal/E19g/F36g/KH36g pro Portion

angelegt am: 27.02.2005 Rezept-Nr: 1578

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke