

Fruchtiges Schweinefilet mit Safransoße

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets » Medaillons

Zutaten (4 Personen)

- » 75g rote Linsen
- » 300g Schweinefilet
- » 2 Zwiebel(n)
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 1 Dose Ananas
- » 1 Zitrone(n)
- » 2 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Dose Safran
- » 350ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 10g Stärke
- » 1 Prise Zucker
- » Zitronenmelisse
- » Zitronenscheibe(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Linsen in kochendem Wasser ca. 15min garen. Abtropfen lassen. Fleisch waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Chili entkernen, waschen, in Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Zitrone waschen, Schale in feinen Streifen abziehen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 3min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Ananas im Bratöl unter Wenden goldgelb braten, herausnehmen. Zwiebel und Chili im Bratöl andünsten. Mit Safran bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und 50ml Ananassaft ablöschen. Ca. 3min köcheln lassen.

3. Stärke mit 3EL Wasser verrühren. In die Brühe rühren und aufkochen. Linsen, Fleisch, Ananas und Zitronenschale zufügen, 2-3min köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Ananas, Zitronenmelisse und Zitronenscheiben garniert servieren. Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 260kcal/E21g/F7g/KH27g pro Portion

angelegt am: 30.03.2005

Rezept-Nr: 1750

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