Schweinefilet und Äpfel in Currysahne

Aufläufe

Zutaten (4-6 Personen)

» 800g Schweinefilet
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Öl
» 250g Schlagsahne
» 2 EL Tomatenmark
» 2 TL Curry
» 4 Apfel/Äpfel
» 150g Gouda
» Majoran

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Filet waschen, trockentupfen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise von beiden Seiten kurz braun anbraten und herausnehmen.

2. Den Bratensatz mit Sahne ablöschen und aufkochen. Mit Tomatenmark, Curry und Salz abschmecken.

3. Äpfel waschen, schälen und die Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen (oder Äpfel vierteln und entkernen). Äpfel in Scheiben schneiden. Medaillons und Äpfel in eine gefettete ofenfeste Form schichten. Die Soße darüber gießen.

4. Käse reiben, darüber streuen. Alles im vorgeheizten Ofen bei 175°C 20-30min goldbraun überbacken. Evtl. mit Majoran garnieren. Dazu schmecken Pommes frites oder Reis.

Tipp: Hähnchenfilet verwenden. Ananas verwenden.

Nährwerte: 410kcal/E37g/F24g/KH9g pro Portion

angelegt am: 15.04.2004 Rezept-Nr: 1026

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