Schweinefilet mit Pfirsichen und Bananen

Aufläufe

Zutaten (8 Personen)

» 1kg Schweinefilet
» 5EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 1 gr.Dose Pfirsich(e)
» 3 Banane(n)
» 400g Schlagsahne
» 5-6EL Ketchup
» 1EL Curry
» 200g Gouda
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Schweinefleisch waschen, trockentupfen und in dickere Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filetscheiben darin portionsweise unter Wenden ca. 5min anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pfirsichhälften abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden.

2. Fleisch und Obst in eine große Auflaufform schichten. Sahne mit Ketchup und Curry glatt verrühren, über den Auflauf gießen. Den Käse fein reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 25min backen. Auflauf mit Petersilie garniert servieren.

Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 550kcal/E39g/F32g/KH30g pro Portion

angelegt am: 30.11.2002 Rezept-Nr: 229

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