

Schweinefilet mit Apfel-Curry-Sauce

Zutaten | 4 Portionen

600 g	Schweinefilet
	Salz, Pfeffer
3 EL	neutrales Öl
1	säuerlicher Apfel
1	kleine Zwiebel
100 g	Cashewkerne (ersatzweise Mandeln)
1 EL	Currypulver
100 ml	ungesüßter Apfelsaft
100 ml	Hühnerbrühe
125 g	Sahne
1 EL	heller Saucenbinder

Zubereitungszeit: 30 Min.; Garzeit: 10-12 Min.

Zubereitung:

- Das Filet trockentupfen, einmal quer halbieren, rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin bei mittlerer Hitze in 10-12 Min. rundherum braun braten.
- Fleisch herausnehmen und in Alufolie wickeln.
- Den Apfel gut waschen, ungeschält vierteln, das Kernhaus entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Spalten schneiden.
- Zwiebel schälen und fein hacken. Die Cashewkerne ebenfalls hacken.
- Alle drei Zutaten im heißen Bratfett in der Pfanne 2 Min. dünsten.
- Mit Currypulver bestäuben, dieses kurz anschwitzen. Mit dem Apfelsaft und der Brühe ablöschen und 3 Min. köcheln.
- Sahne und Saucenbinder einrühren und aufkochen lassen, salzen und pfeffern.
- Fleisch aufschneiden und mit der Apfel-Curry-Sauce anrichten.

Tipp:

Dazu passen sehr gut Reis oder Kartoffeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 342 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
563 kcal	34,1 g	24,0 g	41,5 g	63,4 mg