

Schweinefilet mit Apfelscheiben



Zutaten für drei Personen:

350 g Schweinefilet

Salz, Pfeffer aus der Mühle

frische Rosmarinnadeln

1 1/2 EL neutrales Öl

2 kleine Zwiebeln

2 Äpfel

Salz

100 ml Sahne

Apfelwein

1. Schweinefilet sauber parieren und gut trocknen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarinnadeln würzen.

2. In einer backofengeeigneten Pfanne in dem heißen Öl auf allen Seiten insgesamt 5 Minuten anbraten. In Alufolie warm stellen.

3. Backofen auf 160° vorheizen.

4. Zwiebel grob würfeln, bei den Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen, schälen und in Scheiben schneiden.

5. Zwiebel und Apfelringe in der Pfanne andünsten. Etwas Apfelwein angießen und das Fleisch wieder zugeben.

6. Das Ganze offen im Backofen 15-20 Minuten schmoren.

7. Fleisch wieder in Alufolie wickeln, etwas ruhen lassen.

8. Sauce mit 100 ml Sahne binden, dann auf die gewünschte Konsistenz einköcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Als Beilage eignen sich Kartoffelbrei oder auch Spiralnudeln.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezeptanregung: Blohm, Hannelore: Menu - Schlank und Gesund. C. A. Koch's Verlag Nachfahren, Berlin 1982, S. 11

Anpassung und Foto: Walter Stand 09.01.2023