

Schweinefilet

mit Apfelstreifen



Hauptgericht



Zutaten für 4 Personen

Menge	Zutat
600 g	Schweinefilet
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
6	Äpfel
6 EL	Rapsöl
450 g	Fleischbrühe
½ Bund	Dill
etwas	Pfeffer, schwarz
etwas	Salz, jodiert

So wird's gemacht ...

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehen halbieren. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in mundgerechte Spalten schneiden.

Das Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Die Zwiebelstreifen und Knoblauchhälften darin anschwitzen. Das Schweinefilet hinzufügen und kräftig anbraten. Die Apfelspalten hinzufügen und alles mit 400 ml Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Brühe angießen.

Während des Garens den Dill waschen und fein hacken. Wenn das Filet schön zart ist, den Dill unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren.

Nährwerte pro Portion

Energie	442 kcal
Fett	21,2 g
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	34,3 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 500 g.
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.