

Schweinefilet in Apfel-Curry-Sauce



Zutaten (4 Personen):

- 1 kg Schweinefilet
- 2 Äpfel (ca. 400g)
- 2 Schalotten
- 100g Cashewnüsse
- 2 EL Currypulver
- 200ml Apfelsaft (ungesüßt)
- 300ml Hühnerfond
- 300ml Sahne
- 1 TL Guarkernmehl
- Rapsöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und die Cashewnüsse fein hacken.

Das Schweinefilet waschen, abtupfen, salzen, pfeffern und in Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten von allen Seiten rundherum gleichmäßig goldbraun anbraten. Das Filet dann aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und ruhen lassen.

Im Anschluss die Äpfel schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und in gleichgroße, dünne Scheiben schneiden. Die gewürfelten Zwiebeln, Cashewnüsse und Apfelscheiben in die heiße Pfanne geben, in welcher vorher das Schweinefilet angebraten wurde. Alles ca. 2-3 Minuten andünsten, mit dem Currypulver einstäuben und noch einmal kurz andünsten.

Mit Apfelsaft ablöschen und mit dem Hühner-Fond auffüllen. Das ganze 2-3 Minuten leicht köcheln lassen. Sahne hinzugeben, kurz aufkochen lassen und dann mit dem Guarkernmehl abbinden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt das Schweinefilet mit der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp:

Als Beilage passt Reis hervorragend

Nährwertangaben: 799 kcal p.P. (ohne Beilage), 26 g KH p.P. (ohne Beilage)