Schweinsfilet mit Bratapfel-Sauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 5 min

Aktivzeit: 35 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

2	Filets vom Schweizer Schwein, à ca. 350 g
1 EL	Bratbutter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2	Zimtstangen
1	Schalotte
2	Äpfel
30 g	Rosinen
1.5 dl	Weisswein, trocken
1.5 dl	Rahm

Nährwerte

1 Portion (ohne Spätzli und Rüebli) enthält ca.:

468	kcal
40 g	Eiweiss
0 g	Kohlenhydrate
22 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Mageres Schweinefleisch.

Auch vom Schwein gibt’s fettarme Fleischstücke, z.B. das Eckstück, die Nuss, das Filet und das Nierstück. Schweinefleisch liefert ausserdem viel wertvolles Eiweiss, B-Vitamine, Zink und Selen.

Zubereitung

1 Schweinsfilets 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen mit einer Ofenform auf 80 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Bratbutter in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und die Schweinsfilets darin während ca. 3 Minuten rundherum scharf anbraten. Filets herausnehmen, Pfanne für die Saucenzubereitung beiseitestellen.

3 Filets in die vorgewärmte Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit grob zerdrücktem Zimt belegen und für ca. 1,5 Stunden in den Ofen geben. Wer mit einem Fleischthermometer arbeitet, stellt eine Kerntemperatur von 63 °C ein.

4 In der Zwischenzeit Schalotte schälen und fein würfeln. Die ganzen Äpfel in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. Rosinen in Weisswein einlegen.

5 Pfanne mit den Röststoffen wieder erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten, Apfelscheiben dazugeben und kurz anbraten. Rosinen mit Weisswein dazugeben und bei milder Hitze 3–4 Minuten schmoren lassen. Rahm zugeben und nochmals 2–3 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Fleisch aus dem Ofen nehmen, Zimtstangen entfernen und den eventuell entstandenen Fleischsaft in die Sauce geben. Fleisch in Tranchen schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Spätzli und gedünstete Rüebli mit Honig und Vanille.