Schweinsgeschnetzeltes mit Dörrobst, Mandeln und Linsen

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Geschnetzeltes vom Schweizer Schwein
80 g	gemischtes Dörrobst
2 dl	Apfelsaft
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
50 g	kalte Butter
250 g	kleine schwarze Linsen (z.B. Beluga) über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
2.5 dl	Gemüsebouillon
3 Zweige	Thymian
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
40 g	geschälte Mandeln
1 1/2 TL	Zucker

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

700	kcal
51 g	Eiweiss
51 g	Kohlenhydrate
29 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

1. Dörrobst im Apfelsaft einweichen. Schalotte schälen und fein würfeln.

2. Knoblauch schälen und damit eine Pfanne ausreiben. Etwa die Hälfte der Butter darin erhitzen, Linsen abtropfen und zugeben. Mit Bouillon auffüllen, Thymian zugeben und bei geringer Hitze 8–10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen und Geschnetzeltes zugeben, nicht rühren! Nach ca. 1 Minute kurz umrühren und noch 1 Minute weiterbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Dörrobst abgiessen und die Flüssigkeit zur Seite stellen. Dörrobst in mundgerechte Stücke schneiden.

4 Schalottenwürfel im Bratensatz der Pfanne glasig dünsten. Mandeln und Dörrobst zugeben und 3–4 Minuten dünsten. Die Einweichflüssigkeit vom Dörrobst zugeben und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz, etwas Pfeffer und Zucker würzen.

5 Fleisch zugeben, nochmals erhitzen, restliche Butter in kleinen Stückchen unterrühren und zusammen mit den Linsen servieren.