

Schweinsgeschnetzeltes mit Dörrobst, Mandeln und Linsen



Meine Wahl.



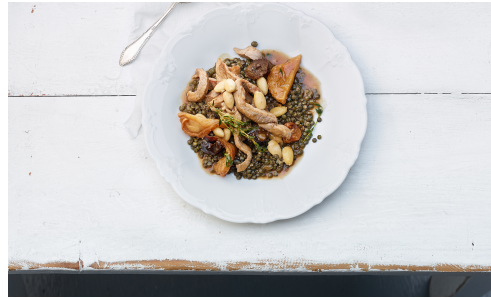
Gesamtzeit: 40 min



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.

- 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.