

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
766 kcal

KOHLLENHYDRATE
97,6 g

FETT
18,5 g

EIWEISS
48,8 g

BALLASTSTOFFE
12,6 g

Schweinefilet in Bratapfelsoße

Zubereitung (30 Min.)

1. Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln. Romanesco waschen und in Röschen teilen.
2. Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. 1 TL Salz dazugeben und das Wasser zum Kochen bringen. Für ca. 20 Minuten mit halb aufgesetztem Deckel köcheln lassen. Nach 10 Minuten der Garzeit Romanesco dazugeben und zusammen weiter garen. Anschließend abgießen.
3. Apfel entkernen und in Spalten oder Würfel schneiden. In einem Topf 1 TL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, Apfel zugeben und für ca. 2 Min. anbraten. Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren.
4. Zuckerrübensirup und Honig zu den Äpfeln in den Topf geben, Topf vom Herd nehmen und alles karamellisieren lassen. Die Milch einrühren.
5. Apfelsoße erneut erhitzen, Gewürzmischung unterrühren, nach und nach unter Rühren das Speisestärke-Wasser zugeben und die Soße andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Schweinefilets von jeder Seite für 3-4 Minuten darin goldbraun braten. Die Bratapfelsoße zu den Schweinefilets gießen, mit dem Bratensatz verrühren und servieren. Kartoffeln und Romanesco dazu servieren.

Zutaten

250 g Kartoffeln
200 g Romanesco (alternativ
Blumenkohl oder Brokkoli)
1 Apfel (ca. 135 g)
1 TL Butter
1-2 TL Speisestärke
1 EL Zuckerrübensirup
1 TL Honig
150 ml Milch 1,5 % Fett
150 g Schweinefilet
1 EL Olivenöl
1 TL Bratapfelgewürz
Salz
Pfeffer