

Schweinelenndchen „Süßer Engel“

Zutaten | 4 Portionen

800 g	Schweinefilet
1 EL	Butter
	Pfeffer, Salz
2	Zwiebeln
2 TL	Marmelade
2 TL	Honig
2 TL	mittelscharfer Senf
400 ml	Sahne

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien, in zwei Finger dicke Scheiben schneiden und pfeffern.
- In einer Pfanne Butter zerlassen und die Schweinefilet-Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Anschließend die gebratenen Scheiben nebeneinander in eine Auflaufform legen und salzen.
- Zwiebeln abziehen und fein Würfeln. Die Zwiebelwürfel in der Fleischpfanne glasig dünsten. Eventuell noch etwas Butter dazu geben.
- Nacheinander Marmelade, Honig, Senf und Sahne einrühren und kurz aufkochen lassen.
- Die Zwiebel-Sahne-Sauce über die Schweinelenndchen in die Auflaufform gießen und alles im Backofen bei 160 °C ca. 20 Minuten backen.
- Dazu schmecken grüne Nudeln und Salat.

Tipp:

Damit das zarte Schweinefilet bei der Zubereitung nicht zu trocken wird, sollte es immer erst nach dem Braten gesalzen werden. Durch das Braten verschließen sich die Poren und das Salz kann kein Wasser mehr aus dem Fleisch ziehen. Es bleibt schön saftig und zart.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 342 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
580 kcal	40 g	8,5 g	47 g	94 mg