

# Schweinefilet-Kasserole mit Äpfeln

## Zutaten | 4 Portionen

1 kg	Schweinefilet
1 EL	Butterschmalz
4	Äpfel
500 ml	Schlagsahne
3 EL	Tomatenmark
3 TL	Curry
1 TL	Salz
100 g	Geriebener Käse z.B. Gouda

Zubereitungszeit: 30 Min.; Garzeit: 30Min.

## Zubereitung:

- Schweinefilet in heißem Butterschmalz rundherum scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, kurz ruhenlassen und den austretenden Bratensaft auffangen.
- Filet salzen und Pfeffern und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Den Boden einer Auflaufform mit den Apfelscheiben bedecken und die Schweinefiletscheiben darüber verteilen.
- Eine Sauce aus Sahne, Tomatenmark, Currypulver, Salz und dem aufgefangenen Bratensaft gut verrühren und über das Fleisch gießen.
- Geriebenen Käse darüber streuen und die Kasserole im Backofen bei 180°C für ca. 30 Minuten überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
175 kcal	12,3 g	4,6 g	11,7 g	53 mg