

Schweinefilet überbacken in Curry-Sahne-Sauce

Studentenessen im Jahr 2000 bei Gabi & Stefan

FOTO
noch nicht vorhanden

ZUTATEN für 4 Personen

1 kg Schweinefilet
3-4 Boskop-Äpfel
¼ l Sahne
4-5 EL Tomatenketchup
2-3 EL Tomatenmark
100-150 g geriebener Holländer (kann man auch weglassen)
Salz, Pfeffer, Curry

VORBEREITUNG (am Tag vorher möglich)

Das Schweinefilet in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Sahne mit dem Tomatenmark und -ketchup vermischen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Äpfel schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

ZUBEREITUNG

Die Filetscheiben in einer Pfanne beidseitig kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen (am Tag selber oder einen Tag vorher). Nun wird auf jede Filetscheibe ein Apfelstück gelegt. Die restlichen Apfelscheiben werden verteilt in die Auflaufform gelegt. Die Filet- und Apfelscheiben sofort mit der Sahne-Tomatenmasse bedecken, damit die Apfelscheiben nicht braun werden. Die Ofentemperatur auf 225 °C stellen und die Auflaufform 15 Minuten in den nicht vorgeheizten Ofen stellen. Den geriebenen Käse über die Form streuen und nochmals 5 Minuten überbacken. Wenn die Filetscheiben kalt sind, erhöht sich die Backzeit auf 30-50 Minuten.

Als Beilage reicht man am besten Reis und evtl. grünen Blattsalat.