

Spanferkel-Karree auf zartem Gemüse

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Braten

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 EL Butter/Margarine
- » 50g Frühstücksspeck
- » 1 kl. Weißkohl
- » 250ml Instant-Fleisch-Brühe
- » 800g Spanferkel-Karree
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Öl
- » 4 Zweige Thymian
- » 4 Zweige Rosmarin
- » 2 Apfel/Äpfel
- » 1 EL Zucker
- » 200ml Weißwein
- » 200g Pfifferlinge
- » 100ml Schlagsahne

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. 1EL Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Speck zufügen. Kohlblätter ablösen, waschen, in Stückchen schneiden und zur Zwiebel-Speck-Mischung geben. 150ml Brühe angießen, ca. 15min dünsten.

2. Ofen auf 160°C vorheizen. Fleisch abbrausen, trockentupfen und würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spanferkel-Karree rundum darin anbraten. Thymian, Rosmarin abbrausen, trockenschütteln und zufügen. Fleisch im Ofen 12-15min garen.

3. Inzwischen die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Zucker in einer Pfanne erhitzen und karamellisieren lassen. Mit 100ml Weißwein ablöschen. Äpfel hineingeben, ca. 10min dünsten.

4. Pfifferlinge abreiben, putzen und in 1EL Butter garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Bratensatz mit übriger Fleischbrühe und restlichem Weißwein ablöschen, mit Sahne und evtl. Soßenbinder andicken, aufkochen lassen. Die Pilze und das Fleisch zufügen. Nochmals aufkochen lassen. Alles zusammen dekorativ auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 600kcal/E52g/F33g/KH17g pro Portion

angelegt am: 18.02.2005

Rezept-Nr: 1526

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke