

Schweinefilet in Apfel-Zwiebel-Soße

Apfel, Senf und Thymian passen wunderbar zu zartem Schweinefilet. Im Ofenmeister entsteht ein herbstlich-cremiges Gericht, zu dem Spätzle, Kartoffelpüree oder frisches Brot passen.

ZUTATEN

- 600-700 g Schweinefilet
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 200 ml Kochsahne
- 200 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL kaltes Wasser
- Salz und Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinefilet trocken tupfen, sichtbare Sehnen entfernen und in etwa 3 cm dicke Medaillons schneiden.
- 2 Äpfel vierteln, entkernen und in nicht zu dünne Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Spalten schneiden.
- 3 Fleisch, Äpfel und Zwiebeln im Ofenmeister verteilen. Öl darübergerben und alles leicht salzen und pfeffern.
- 4 Kochsahne, Brühe, Senf, Honig und Thymian gründlich verrühren und über die Zutaten gießen.
- 5 Deckel aufsetzen und alles zunächst 25 Minuten mit Deckel garen.
- 6 Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser klümpchenfrei verrühren. Ofenmeister vorsichtig öffnen und die Mischung in die heiße Soße rühren.
- 7 Schweinemedallions einmal wenden und ohne Deckel weitere 8-12 Minuten garen. Das Fleisch sollte vollständig gegart, aber noch saftig sein.
- 8 Soße abschmecken und das Gericht mit gehackter Petersilie bestreuen.

TIPP

Die Medaillons möglichst gleich dick schneiden und nach 8 Minuten erstmals prüfen. So garen sie gleichmäßig und bleiben eher saftig.