

Schweinefilet mit Orangensauce



Zutaten für zwei Personen:

150 g Schweinefilet
1 TL Öl
200-250 ml Orangensaft
2-3 TL saure Sahne (10%)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2-1 TL Curry

1. Schweinefilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Fleisch in Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten je 2-3 Minuten braten, herausnehmen, in Alufolie warm stellen.

2. Orangensaft parallel etwa auf die Hälfte einköcheln, dann den Bratensatz damit ablöschen.

3. Saure Sahne und die Gewürze hinzufügen. Auf die gewünschte Konsistenz einköcheln.

4. Abschmecken, das Fleisch wieder zugeben und gegebenenfalls wieder sanft erhitzen.

Hinweis:

Fleisch wird nicht immer weich. Nicht zu lange braten.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung 25 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Schwein, deutsch, ca. 250 kcal pro Portion

Rezeptanregung: Alte "Für Sie" 14 Tage Diät, Mittagessen 11.Tag, Jahrgang nicht mehr bekannt

Anpassung und Foto: Walter Stand 11.06.2024