

Schweinefilet in Calvados-Rahm

Zutaten:

Rezept für 4 Personen
600 g Schweinefilet
2 Äpfel geschält (300g)
2 Essl. Öl (24g)
1 Essl. Zitronensaft (10ml)
20 ml Calvados
300 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Filet abspülen und trockentupfen. Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen; das Fleisch von allen Seiten anbraten, bis es gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen bei 100 C garziehen lassen. Die Apfelspalten im Bratfett weichdünsten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Den Bratensatz mit Calvados ablöschen, die Gemüsebrühe und die Sahne hineingeben. Die Soße reduzieren lassen (kann auch mit etwas Speisestärke andickt werden). Mit Pfeffer abschmecken. Das Filet in Scheiben schneiden und zusammen mit der Soße und den Apfelscheiben auf den Tellern anrichten. Als Beilage eignen sich Bandnudeln besonders gut (kaliumarm).

Tipp für Dialysepatienten: Verwenden Sie zum Binden von Suppen oder Soßen Biobin (Johannisbrotkernmehl), denn dieses enthält keine Phosphorzusätze. Fix- Soßenbinder enthalten sehr viel Phosphate und sollten deshalb vermieden werden!

Nährwertanalyse pro Person:

Energie: 403 kcal
Eiweiß: 34 g
Fett: 27 g
Kalium: 649 mg = 32% vom Tagesbedarf
Phosphor: 34% vom Tagesbedarf

Guten Appetit wünscht das Ernährungsberatungsteam!