Schweinefilet-Curry mit Aprikosen

Zutaten für drei Personen:

300 g Schweinefilet

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zu Bestäuben

1 EL neutrales Öl

50 ml trockener Weißwein

100 ml kräftige Hühnerbrühe

150 ml Sahne

1 TL Currypulver

1/2 TL Paprika edelsüß

4 Aprikosenhälften aus der Dose

2-3 EL Saft aus der Aprikosendose

1. Schweinefilet sauber parieren, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, jede Scheibe nochmals teilen. Die Fleischscheiben zwischen Folie aus Gefrierbeuteln plattieren. Leicht salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben.

2. Fleisch portionsweise in einer beschichteten Pfanne kurz braten, in Alufolie warm halten.

3. Bratensatz mit 50 ml Weißwein lösen, Wein fast verkochen lassen. 100 ml Hühnerbrühe und 150 ml Sahne sowie 2-3 EL Aprikosensaft zugießen, auf gewünschte Konsistenz einköcheln lassen. Mit 1 TL Currypulver und 1/2 TL Paprika edelsüß würzen, Aprikosenhälften in Streifen schneiden und kurz mitköcheln. Alles vorsichtig aber gut vermengen.

4. Fleisch wieder zugeben und kurz erwärmen.

5. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Hinweise:

Statt der Aprikosen kann man auch Pfirsiche aus der Dose verwenden.

Als Beilage werden Basmati-Reis und ein einfacher grüner Salat empfohlen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023

© 2023 Walter Reithmayer, München