



Hauptgang

# Schweinsfilet an Currysauce

Rezept für 4 Personen

## Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

400-500 gr Schweinsfilet, zuerst in Medaillons, danach in kleinfingerdicke Streifen schneiden  
1 Stück Zwiebel, gross, geschält und fein gehackt  
1 EL Kochbutter  
1 TL bis 1EL Currypulver (Madras), scharf (je nach Geschmack)  
1 Stück Orange, gross, deren gepressten Saft  
1/2 Tasse Rindsbouillon  
1 Becher Crème fraîche  
Etwas Mehl, für das Bemehlen des Fleisches vor dem Anbraten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Backofen	Den Backofen auf 70 Grad vorheizen.
Kochbutter, Salz und Pfeffer, Mehl, Fleischstücke	Die Fleischstücke würzen, mit Mehl bestäuben und in der Bratpfanne in der Kochbutter scharf allseits anbraten. Danach der Pfanne entnehmen und im vorgeheizten Backofen mit ALU-Folie zugedeckt, warm stellen.
Zwiebeln	Hitze reduzieren und die gehackten Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Sofern nötig nochmals etwas Bratbutter zu fügen.
Curry	Das Currypulver auf dem Pfannenboden unter ständigem Rühren anrösten.
Orangensaft, Rindsbouillon	Mit dem Orangensaft sowie der Rindsbouillon ablöschen und den Bratenfond auflösen. Den Rahm begeben und die Sauce etwas einköcheln lassen. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch wieder dazugeben und nochmals erwärmen.  Mit Trockenreis oder feinen Teigwaren servieren.

## Tipp:

- Anstelle von Schweinsfilet können auch Hühnerbrüste verwendet werden.
- Sollte die Sauce zu dick sein, mit etwas Rindsbouillon (oder Wasser) verdünnen.
- Ist die Sauce zu dünn, einkochen lassen (oder schlimmstenfalls mit etwas Saucenbinder, z.B. Maizena, eindicken).
- Anstelle von Orangensaft kann auch Ananassaft verwendet werden. Dabei können mundgerechte Ananasstücke auch in die Sauce gegeben werden. Ebenso wäre denkbar – beim Verwenden von Orangensaft – kurz vor dem Servieren filetierte Orangenstücke der Sauce beizugeben.
- Geschnittene Champignons oder Erbsen können ebenfalls der Sauce begefügt werden.