



6. Dezember

Bad Berleburg - "Wunderwelt am Rothaarsteig"

Apfel-Lendchen

(4 - 5 Personen)

Zutaten:

600 - 700 g Schweinelendchen, 3 - 4 säuerliche Äpfel (Cox Orange, Boskop, Delicious)
2 Zwiebeln, 1 ½ Becher Schlagsahne, 1 Becher Schmand, 1 ½ EL Curry, 1 ½ TL Edelsüß-Paprika
½ TL Rosenpaprika oder Cayennepfeffer, 4 EL Ketchup

Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Öl zum Braten

2 - 3 TL Speisestärke und Wasser zum Binden

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin leicht anbraten. Für die Soße Sahne, Schmand, Gewürze und Ketchup verrühren. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Lendchen in Scheiben schneiden, leicht salzen und pfeffern und von beiden Seiten kurz anbraten. Die Hälfte der Zwiebelmasse in eine gefettete Auflaufform geben, dann die Hälfte der Apfelscheiben, darauf die Lendchenscheiben. Nun die restlichen Zwiebeln und darüber die restlichen Apfelscheiben verteilen.

Die Soße gleichmäßig über die letzte Apfelschicht geben (Äpfel müssen vollständig bedeckt sein) und bei 190 °C im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. abgedeckt und noch 20 - 25 Min. offen garen. Wer mag gibt noch ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit den geriebenen Käse darüber. Am Ende der Garzeit Speisestärke mit Wasser anrühren und die Soße leicht binden.

Dazu: Salat, Rotkohl, evtl. Rosenkohl, Kroketten/Rösti.

Wer einen nicht ganz so intensiven Apfelgeschmack mag, kann auch nur eine Lage Apfelscheiben über die Lendchen geben.