

Zum Wochenende mal Fleisch: Geschnetzeltes mit Apfel- Zwiebel-Sahnesoße



Bei uns gibt es ja sehr wenig Fleisch und vor allem ich hatte an Weihnachten recht viel genossen und brauchte dann mal wieder ein Weilchen keines. Aber was ich an den Festtagen nicht bekommen habe und schon ewig mal wieder essen wollte ist unser Geschnetzeltes mit Apfel und Zwiebel, das meine Ma früher öfter mal machte. Dieses Gericht ist einfach und köstlich und schnell zubereitet. Dazu passen sehr gut Reis oder Salzkartoffeln.

Nun hat ja der Winter doch noch Einzug gehalten im Land. Hier war es die ganze Woche knackig kalt und obwohl ich Kälte wirklich nicht mag, finde ich die Welt so wunderschön mit weißem Schneepuder und gefrorenen Bäumen, vor allem wenn dann wie heute die Sonne an einem blauen Himmel strahlt. So darf der Winter sein! Passend dazu gibt es also heute ein deftigeres Gericht, denn ich finde, im Winter braucht man solche einfachen und herzhaften Mahlzeiten, die Körper und

Seele wärmen. Wenn es dann noch ein Essen aus Kindertagen ist, kommt noch ein Hauch Nostalgie dazu und damit schmeckt es ja umso besser, oder nicht? =)

Vielleicht habt ihr ja noch keine Pläne fürs Wochenende und probiert dieses Rezept einmal aus!



Für 2

Personen:

2-4 magere Koteletts oder Filets von Schwein oder Rind

2-4 Äpfel

1-2 große rote Zwiebeln

etwas Rapsöl oder Butterschmalz

1 Becher Sahne

1 Knoblauchzehe

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, getrockneter Rosmarin

Das Fleisch eine Weile vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Fett und Sehnen entfernen und in Streifen oder kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel würfeln oder in Spalten schneiden. Die Äpfel waschen und in Würfel schneiden (wenn die Schale in Ordnung ist, kann man sie dran lassen).

Das Fett in einer tiefen Pfanne erhitzen, das Fleisch rundum darin anbraten, dann herausnehmen, zugedeckt warm halten und Zwiebel, fein gewürfelten Knoblauch und Apfel in der Pfanne

anbraten. Mit Sahne ablöschen, die Gewürze und das Fleisch dazu geben und noch etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Eventuell noch einmal abschmecken und mit der Beilage servieren.[nurkochen]



Da wir es gerne scharf mögen, haben wir noch ein paar Tropfen unserer Chilisaucе dazu gegeben; man kann auch ein paar Chiliflocken darüber streuen.

Startet gut ins Wochenende und habt genussvolle Tage!
Eure Judith

