

Überbackenes Schweinefilet mit Bananen in Currysahne

Für 4 Portionen

	Butterreinfett
1000 g	Schweinefilet
6	Bananen
2 Becher	Schlagsahne
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Currypulver
etwas	Srirachasauce
100 g	Emmenthaler, gerieben
	Salz, weißer Pfeffer



Backofen auf 200 C° vorheizen.

Filet in ca. 2-3 cm dicke Medaillons schneiden,
Butterreinfett bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlassen.
Fleisch von beiden Seiten anbräunen.
Dann die Scheiben in eine Auflaufform nebeneinander legen.

Bananen längs halbieren und auf das Fleisch legen.
Sahne mit Curry, Tomatenmark, Sriracha und etwas Salz pürieren,
dann über Fleisch und Bananen gießen.
Mit geriebenem Käse bestreuen.

Im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Apfel-Kartoffelstampf

1000 g	Kartoffeln
3	Äpfel (z. B. Elstar)
100 ml	Milch
	Muskat

Kartoffeln schälen und klein schneiden.
Äpfel schälen, klein schneiden.
Mit den Kartoffeln zusammen in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen,
abgießen (Kochwasser auffangen, schmeckt lecker),
Milch zugeben und zu Püree stampfen,
mit Muskat abschmecken.

Varianten: Ofenkartoffeln

Reis
Spätzle
frischer Salat