



Schweinsgeschnetzeltes an Karotten-Aprikosen-Sauce

Hauptgericht für 4 Personen

- 300 g Karotten
- 500 g geschnetzeltes Schweinefleisch
Salz, Pfeffer
- 2 EL Bratbutter
- 1 TL Mehl
- 2 dl Hühnerbouillon
- 2 dl Halbrahm
- 4 Aprikosen

Karotten in ca. 5 cm lange Stäbchen schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne in der Bratbutter portionenweise scharf anbraten. Karotten dazugeben und kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben. Bouillon und Rahm dazugiessen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Aprikosen vierteln, Steine entfernen. Früchte zum Fleisch geben. Das Geschnetzelte ca. 5–10 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **TIPP** Als Beilage passen feine Nudeln oder Reis.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 29 g Eiweiss, 24 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/390 kcal

