

Kräuter-gebratenes Schweinefilet mit karamellisierter Apfel-Balsamico-Reduktion

Saftiges Schweinefilet mit einer würzigen Apfel-Balsamico-Sauce ergibt ein blutzuckerfreundliches Gericht, das sowohl elegant als auch gut für die Stoffwechselgesundheit ist.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 4

GL 4.4 / GI 11

Zutaten

Extra virgin preferred for antioxidants Olivenöl

Lean protein with zero glycemic impact Schweinefilet, von sichtbarem Fett befreit

To taste frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Contains chromium for blood sugar regulation gelbe Zwiebel, gehackt

Granny Smith has lower GI than sweet varieties Apfel, gehackt (vorzugsweise Granny Smith)

Anti-inflammatory herb frischer Rosmarin, gehackt

Adds depth without sodium spike natriumarme Hühnerbrühe

Acidity helps moderate glucose response Balsamico-Essig

logifoodcoach.com/recipes/kraeuter-gebratenes-schweinefilet-mit-karamellisierter-apfel-balsamico

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 230°C vor. Bereiten Sie ein Backblech mit Rand vor, indem Sie es leicht mit Kochspray einsprühen oder mit Backpapier auslegen. Tupfen Sie das Schweinefilet mit Küchenpapier vollständig trocken, damit es besser bräunt.

Step 2

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze, bis es schimmert. Würzen Sie das Schweinefilet großzügig mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer von allen Seiten.

Step 3

Braten Sie das Schweinefilet in der heißen Pfanne scharf an und wenden Sie es alle 45-60 Sekunden, um eine goldbraune Kruste auf allen Seiten zu entwickeln, insgesamt etwa 3-4 Minuten. Diese Karamellisierung fügt Geschmackstiefe ohne zugesetzten Zucker hinzu.

Step 4

Geben Sie das angebratene Schweinefleisch auf das vorbereitete Backblech und braten Sie es im vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten, bis ein Fleischthermometer an der dicksten Stelle 63°C für mittlere Garstufe anzeigt. Nehmen Sie es heraus und lassen Sie es 5 Minuten ruhen, während Sie die Sauce zubereiten.

Step 5

Stellen Sie dieselbe Pfanne zurück auf mittlere Hitze (nicht waschen – die angebratenen Reste geben Geschmack). Geben Sie die gehackten Zwiebeln hinzu und braten Sie sie 2-3 Minuten an, bis sie weich werden und glasig aussehen.

Step 6

Fügen Sie den gehackten Granny-Smith-Apfel und den frischen Rosmarin zur Pfanne hinzu. Braten Sie weiter für 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis die Äpfel leicht weich werden und die Zwiebeln golden und karamellisiert sind. Das natürliche Pektin des Apfels hilft, die Sauce auf natürliche Weise zu verdicken.

Step 7

Gießen Sie die Hühnerbrühe und den Balsamico-Essig hinein und kratzen Sie alle angebratenen Reste vom Pfannenboden ab. Erhöhen Sie die Hitze auf mittelhoch und lassen Sie die Sauce kräftig 4-5 Minuten köcheln, bis sie sich um die Hälfte reduziert und eine glänzende, leicht eingedickte Konsistenz entwickelt. Die Säure des Balsamico-Essigs hilft, die Zuckeraufnahme zu verlangsamen und verstärkt die Komplexität der Sauce.

Step 8

Schneiden Sie das ausgeruhte Schweinefilet schräg in 1 cm dicke Medaillons. Richten Sie sie auf vorgewärmten Tellern an und löffeln Sie großzügig die warme Apfel-Balsamico-Reduktion darüber, sodass jede Portion einen gleichen Anteil der Sauce erhält. Servieren Sie sofort mit nicht-stärkehaltigem Gemüse wie geröstetem Spargel oder sautierten grünen Bohnen für optimale Blutzuckerkontrolle.