

Schlemmersteaks

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

243 kcal • 4 g Fett • 14,5%

Zutaten

4 Minutensteaks vom Schwein à 125 g

500 g Champignons

300 g Zwiebeln

Salz, Pfeffer

1 TL Curry

125 ml Weißwein

200 ml Kaffeesahne, 4 % F.

1 geh. TL Mehl

Zubereitung

1. Steaks in einer beschichteten Pfanne fettarm oder auf der LowFett 30-Bratfolie ohne Fett von beiden Seiten goldbraun anbraten. Fleisch nebeneinander in eine leicht gefettete Auflaufform legen.
2. Die in dünne Scheiben geschnittenen Champignons und die fein gewürfelten Zwiebeln in der Pfanne einköcheln lassen, evtl. etwas Wasser dazugeben. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig würzen und das Fleisch damit bedecken. Weißwein, Kondensmilch und Mehl verrühren und über das Ganze gießen. Bei 180°C ca. 30 Minuten im Backofen garen.