



Schweinefleisch aus dem Slow Cooker mit Walnüssen und Äpfeln



Zubereitungszeit:
3 Stunden + 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|---------|
| Energie: | 296 kcal | Fett: | 13,5 g |
| Eiweiß: | 30,3 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 2,41 g |
| Kohlenhydrate: | 12,4 g | ungesättigte Fettsäuren: | 11,09 g |

Zubereitung:

1. Im Topf eines Slow Cookers Hühnerbrühe, Ahornsirup, Apfelessig, gemahlene Senfkörner, Rosmarin, Knoblauchsatz und Salbei miteinander vermischen.
2. Nun Öl in einer großen Pfanne bei hoher Hitze erhitzen und das Schweinefleisch anbraten bis es von allen Seiten gut gebräunt ist. Fleisch in den Slow Cooker geben und umrühren, so dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit den Zwiebelwürfeln toppen, Topf mit Deckel verschließen und auf Stufe „High“ für 2,5 Stunden garen.
3. Nach Ende der 2,5 Stunden geschnittene Äpfel in den Topf dazugeben und für weitere 30 Minuten oder bis das Fleisch und die Äpfel weich gekocht sind, kochen lassen. Mit Walnüssen garnieren und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 60 ml Hühnerbrühe
- 40 g Ahornsirup
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Senfkörner, gemahlen
- TL Rosmarin, getrocknet
- TL Knoblauchsatz
- 1 Msp. Salbei, getrocknet
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Schweinelende, in 5 cm große Stücke geschnitten
- Zwiebel, grob gehackt
- 1 Granny Smith Apfel, geschält und geachtelt
- 40 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt