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 gesättige Fettsäuren:	2,41 g
Kohlenhydrate:	12,4 g	ungesättige Fettsäuren:	11,09 g

Zubereitung:

1. Im Topf eines Slow Cookers Hühnerbrühe, Ahornsirup, Apfelessig, gemahlene Senfkörner, Rosmarin, Knoblauchsalz 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 bedeck 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	Knoblauchsalz
1 Msp.	Salbei, getrocknet
1 EL	Olivenöl
500 g	Schweinelende, in 5 cm große Stücke geschnitten
	Zwiebel, grob gehakt
1	Granny Smith Apfel, geschält und geachtelt
40 g	kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt