

# MARLEY SPOON



## Zartes Schweinefilet mit Paprika-Sauce und Tagliatelle

 20-30min  2 Personen

Einfach, schnell und lecker! Wir kochen Tagliatelle und mischen die beliebte Pasta mit einer fruchtigen Paprika-Sauce. Dazu gibt es saftig gebratene Schweinemedallions und vielleicht ein Glas Rotwein. So lässt sich der Feierabend genießen.



## Was du von uns bekommst

- Tagliatelle NEW, Iris <sup>1</sup>
- Karotte
- gelbe Paprika
- Knoblauchzehe
- gewürfelte Tomaten
- Zwiebel
- Schweinefilet
- getrockneter Oregano

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 20.6g, Eiweiß 50.3g, Kohlenhydrate 95.7g



1. Gemüse vorbereiten

**Zwiebel** schälen, in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen, in dünne Scheiben schneiden. **Paprika** vierteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Streifen schneiden. **Karotte** schälen, der Länge nach halbieren und schräg in möglichst dünne Streifen schneiden.



4. Gemüse anbraten

Pfanne erneut mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebel, Paprika, Karotte** und **Knoblauch** ca. 3-4Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



2. Fleisch schneiden

Das **Schweinefilet** mit einem Messer von eventuellen Sehnen befreien und in ca. 2-3cm dicke Medaillons schneiden.



5. Sauce zubereiten

**Gemüse** mit **Tomaten** ablöschen, mit Salz, Pfeffer, **Hälfte vom getrockneten Oregano** und 1TL Zucker würzen, ca. 8-10Min. einkochen lassen. Nun **Medaillons** zur **Gemüsesauce** geben, ca. 7-10Min. leicht köchelnd gar ziehen lassen. Dabei mindestens einmal wenden.



3. Fleisch anbraten

Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Fleisch** salzen und pfeffern und ca. 1-2Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und für den Moment beiseitestellen. Einen großen Topf mit 1TL Salz und Wasser für die Pasta zum Kochen bringen.



6. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** leicht köchelnd ca. 8-10Min. bissfest kochen. Dann **Pasta** abgießen und im Sieb abtropfen lassen. Mit etwas Öl vermengen. **Pasta** mit **Sauce** und **Medaillons** anrichten.