



Schneller Zwiebelrostbraten

vom Schwein mit Selleriepüree



30-40min



2 Personen

Dieses Gericht kommt als deftiger Klassiker daher, aber durch kleine Tricks liegt unsere Variante nicht so schwer im Magen: Die zarten Schweineskarrees sind besonders mager und der Erdäpfelpüree wird mit Sellerie verfeinert. Das ist nicht nur lecker, sondern auch gesünder! Da darf man sich - wie bei Oma üblich - nochmals Nachschlag nehmen.

Was du von uns bekommst

- Knollensellerie ⁹
- Knoblauchzehe
- Witwe Boltes Brathendl Gewürz
- Erdäpfel
- frische Petersilie
- Schweinskarree
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Zwiebel
- Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 769.0kcal, Fett 35.6g, Eiweiß 46.2g, Kohlenhydrate 57.0g



1. Gemüse vorbereiten

Einen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser und einem Gemüsesuppenwürfel zum Kochen bringen. **Sellerie** und **Erdäpfel** schälen und beides in grobe Würfel schneiden. **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** schälen und klein hacken. **Petersilie** ohne harte Stiele grob hacken.



4. Fleisch zubereiten

Inzwischen das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten in Mehl wenden. **Fleisch** mit 1EL Öl in die leere Zwiebelpfanne geben. Ca. 2Min. bei mittelhoher Stufe knusprig anrösten.



2. Sellerie kochen

Sobald das Wasser kocht die **Erdäpfel** und **Sellerie** darin ca. 12-15Min. garkochen.



5. Sauce zubereiten

Fleisch umdrehen, **Zwiebeln** und 1EL Weizenmehl mit in die Pfanne geben und alles 1Min. schwenken. Dann mit 400ml Wasser ablöschen. **Sauce** ca. 3-4Min. einkochen lassen, mit **Tante Mizzis Bratengewürz**, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



3. Zwiebeln braten

Eine große Pfanne mit 2EL Öl hoch erhitzen. Die **Zwiebelringe** darin mit einer Prise Salz ca. 6-7Min. goldbraun braten, **Knoblauch** für die letzte Minute dazugeben. Dann alles aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen.



6. Püree zubereiten

Das gekochte **Gemüse** abgießen und mit dem Erdäpfelstampfer zu einem cremigen **Püree** stampfen. Einen **halben Becher Crème fraîche** und 1/2 der **Petersilie** unterrühren, mit 1TL **Brathendlgewürz**, Salz und Pfeffer würzen. Übrige **Crème fraîche** wird nicht verwendet. **Braten** mit **Sauce**, **Zwiebeln** und **Püree** servieren. Mit übriger **Petersilie** garnieren.