



Mariniertes Schweinskarree

mit Süßkartoffeln und Ofengemüse



30-40min



4 Personen

Wir lieben knusprig gebratenes Fleisch serviert mit saftigem Ofengemüse! Das Schweinskarree wird in einer leckeren Marinade, aus Honig, Öl und Chilipulver gebraten und danach hat es Zeit in der Alufolie noch schön zart zu werden. Dazu gibt es buntes Ofengemüse, welches mit dem Bratensaft genossen werden kann. Himmlisch!

Was du von uns bekommst

- gemahlene Chili
- rote Paprika
- Honig
- Zwiebel
- Süßkartoffeln
- Schweinskarree

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 715.0kcal, Fett 26.5g, Eiweiß 36.6g, Kohlenhydrate 75.1g



1. Kartoffeln vorbereiten

Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Süßkartoffeln** waschen, samt Schale in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 2cm dicke Stücke schneiden. **Zwiebeln** schälen und achteln.



3. Gemüse backen

Gemüse und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegtem Blech oder in einer ofenfesten Form in den Ofen geben. **Gemüse** mit Salz, Pfeffer sowie 2EL Olivenöl vermischen und ca. 25-30Min. backen. Zwischendurch wenden.



4. Fleisch marinieren

Währenddessen **Fleisch** in ca. 2cm dicke Streifen schneiden. 2EL Pflanzenöl, etwas Salz und 1TL **Chilipulver** zu einer Marinade rühren. **Fleisch** damit marinieren und beiseite stellen.



5. Fleisch braten

5Min. vor Ende der Backzeit des Gemüses eine große Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen und **Fleisch** mit dem Saft der **Marinade** ca. 2Min. pro Seite scharf anbraten, dann 2-3TL **Honig** dazugeben und karamellisieren lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen

Einen tiefen Teller mit etwas Alufolie auslegen, **Fleisch** samt Sauce hineingeben, Alufolie verschließen und kurz ruhen lassen. **Gemüse** aus dem Ofen nehmen, mit dem **Fleisch** und dem **Bratensaft** auf Tellern anrichten und servieren.