

# MARLEY SPOON



## Zartes Schweinefilet mit Paprika-Sauce und Tagliatelle

 20-30min  4 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

- getrockneter Oregano
- Karotte
- Zwiebel
- gelbe Paprika
- Tagliatelle BIO ITALIA <sup>1</sup>
- gewürfelte Tomaten
- Knoblauchzehe
- Schweinefilet

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 16.0g, Eiweiß 42.0g, Kohlenhydrate 113.0g



**1. Gemüse vorbereiten**

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



**4. Gemüse anbraten**

Pfanne erneut mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebeln**, **Paprika**, **Karotten** 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, **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 2EL 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 2TL Salz und Wasser für die Pasta zum Kochen bringen.



**6. Pasta kochen**

Sobald das Wasser kocht, die **Tagliatelle** leicht köchelnd ca. 8-10Min. bissfest kochen. Dann Pasta abgießen und im Sieb abtropfen lassen. 1TL Butter darin schmelzen und untermischen, salzen und pfeffern. Pasta mit **Sauce** und **Medaillons** anrichten.