

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 ¹
- gewürfelte Tomaten
- Knoblauchzehe
- Schweinefilet

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- 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.