



## Rosmarin-Schweinefilet mit Zwiebel-Confit und Karottenpüree



30-40min



2 Personen

Saftiges Schweinefilet verfeinern wir heute mit Rosmarin und aromatischen Gewürzen. Den Leckerbissen kombinieren wir mit süß-sauer eingekochten Zwiebeln und cremigem Karotten-Erdäpfelpüree! Das klassische Püree peppen wir mit gesunden Karotten auf, denn die versorgen uns mit allerlei Nährstoffen, die sich wiederum positiv auf unsere Sehkraft und Stoffwechsel auswirken.



## Was du von uns bekommst

- rote Zwiebeln
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Schweinefilet
- frischer Rosmarin
- Karotte
- mehligkochende Kartoffeln
- Sherryessig <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Kartoffelstampfer
- kleine Pfanne
- mittelgroße Bratpfanne
- mittelgroßer 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 599.0kcal, Fett 20.2g, Eiweiß 34.9g, Kohlenhydrate 62.2g



**1. Gemüse vorbereiten**

Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit 1TL Salz und Wasser zum Kochen bringen. **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. **Erdäpfel** und **Karotten** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



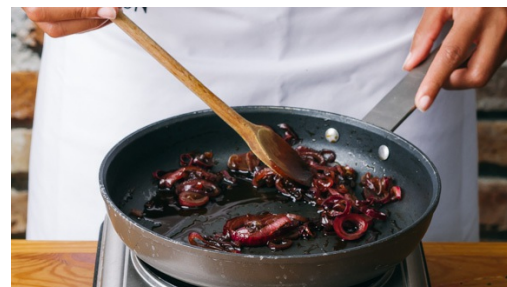
**4. Püree zubereiten**

Sobald das Wasser im Topf kocht, die **Erdäpfel** und die **Karotten** hineingeben und ca. 15Min. garkochen. Anschließend abgießen und im leeren Topf mit dem Erdäpfelstampfer fein stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1TL Butter darin schmelzen.



**2. Fleisch vorbereiten**

Das **Fleisch** trockentupfen und mit einem dünnen Messer mehrere tiefe, schräge Einschnitte ins **Fleisch** setzen. Die **Rosmarinzwige** zurecht zupfen und in die Einschnitte einsetzen. Dann das **Fleisch** mit 1EL der **Gewürzmischung** und etwas Salz einreiben.



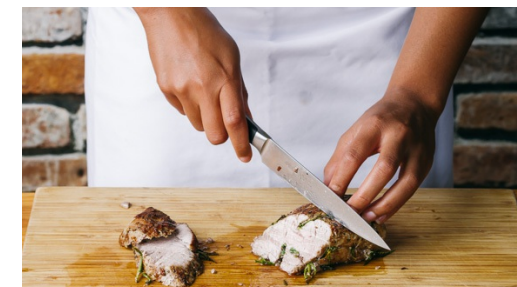
**5. Zwiebeln karamellisieren**

In der Zwischenzeit die kleine Pfanne mit 1EL Zucker auf mittelhohe Stufe erhitzen, bis der Zucker goldgelb geschmolzen ist. Dann die **Zwiebeln** hineingeben und bei niedriger Hitze ca. 14Min. zugedeckt weich kochen. Nach ca. 3Min. mit **Sherryessig** und 6EL Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Fleisch zubereiten**

Eine mittlere Pfanne mit 2EL Öl auf hohe Stufe erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, das **Fleisch** ca. 1-2Min. von allen Seiten scharf anbraten, sodass Röstspuren entstehen, dabei das **Fleisch** nicht zu oft wenden. Dann das **Fleisch** in eine Auflaufform geben und für ca. 15 Min. ins Rohr geben.



**6. Fertigstellen**

Das **Fleisch** aus dem Rohr nehmen und kurz ruhen lassen. Inzwischen das Püree anrichten und die **Zwiebeln** evtl. mit 1-2EL Wasser verdünnen, sodass eine Art **Sauce** entsteht. Nun das **Fleisch** in ca. 6 gleichdicke Scheiben schneiden und zum **Stampf** legen, mit **Zwiebelsauce** beträufeln.