

MARLEY SPOON



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 ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- 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.