

MARLEY SPOON



Saftige Schweinemedallions

mit Sauerkraut und Rote Beete-Gemüse



30-40Min.



2 Personen

Der Mix macht's, und so ist es auch bei deinem Abendessen: Die saftigen Schweinemedallions werden bei dir serviert mit knusprigen Kartoffeln und Rote Beete aus dem Ofen. Dazu gibt es deftiges Sauerkraut, dessen säuerlicher Eigengeschmack mit süßlichem Apfelschnitten und herben Kümmel verfeinert wird. Da läuft das Wasser im Mund zusammen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- Frische Petersilie
- 1 Apfel
- 1 Rote Beete
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Packung ganzer Kümmel
- 1 Packung Sauerkraut

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 655.0kcal, Fett 26.3g, Eiweiß 41.5g, Kohlenhydrate 55.1g



1. Zwiebel schneiden

Den Ofen auf 230°C Umluft oder 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Rote Beete** schälen und mit den **Kartoffeln** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Beete** stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten. Mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, für ca. 15-20Min. im Ofen garen.



3. Apfel schneiden

Den **Apfel** vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann in feine Scheiben schneiden. Das **Sauerkraut** gut abtropfen lassen.



4. Sauerkraut kochen

In einem mittleren Topf 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebel** mit den **Äpfeln** und **Kümmel** ca. 2-3Min. glasig dünsten. Das **Sauerkraut** hinzugeben und mit 150ml Wasser ablöschen. Alles ca. 8-10Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Medallions braten

Das **Schweinefilet** von evtl. Sehnen befreien und in **ca. 4-5 Medallions** schneiden. In einer mittleren, ofenfesten Pfanne die **Medallions** mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. von jeder Seite scharf anbraten, dann für ca. 3-5Min. im Ofen garen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängel** fein hacken und unter das **Sauerkraut** mischen und mit dem **Ofen-Gemüse** und den **Schweinemedallions** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**