

MERKUR<sup>e</sup>  
Versicherung



## Schweinefilet mit Knoblauchdip

und gebackenem Fladenbrot



20-30min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Fillipou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert! Wenn es draußen ungemütlich wird, gibt es doch nichts Besseres als einen wärmenden Auflauf. Würzig mariniertes Schweinefilet wird unter einer knusprigen Fladenbrotkruste saftig im Backrohr gebacken. Schweinefilet hat mit 2-3% einen sehr geringen Fettgehalt und ist wie gemacht für die ge...

## Was du von uns bekommst

- Schweinefilet
- Sumach
- Zwiebel
- Zitrone
- Fladenbrot <sup>1,11</sup>
- frischer Schnittlauch
- Knoblauchzehe
- Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Alufolie
- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Klarsichtfolie
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe

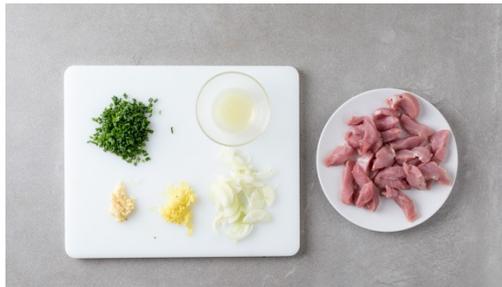
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 705.0kcal, Fett 31.3g, Eiweiß 41.9g, Kohlenhydrate 58.9g



### 1. Zutaten schneiden

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Zitrone** fein abreiben und anschließend entsaften. **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** schälen und pressen. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Schweinefilets** ebenfalls in dünne Streifen schneiden.



### 4. Fladenbrot vorbereiten

Eine geeignete Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Die **Fladenbrote** mundgerecht auseinander zupfen und zwei Drittel in die Auflaufform geben. Die **Fleisch-Mischung** darauf verteilen und mit dem restlichen **Brot** bedecken. Das ganze mit reichlich Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Fleisch marinieren

**Zwiebel, Schweinefiletstreifen, Sumach, 1EL Olivenöl, Zitronenabrieb** und die  **Hälfte des Zitronensafts** in einer Schüssel vermengen und ca. 10Min. mit Frischhaltefolie bedeckt marinieren lassen.



### 5. Auflauf backen

Den **Auflauf** für ca. 20Min. auf der mittleren Schiene des Backrohrs backen bis das **Fleisch** gar und das **Brot** knusprig ist. Nach ca. 10Min den **Auflauf** mit etwas Alufolie bedecken damit das **Brot** nicht verbrennt.



### 3. Dip zubereiten

**Joghurt** nach Geschmack mit **Knoblauch, Salz, Pfeffer, dem Großteil des Schnittlauchs** und dem restlichen **Zitronensaft** vermengen und für den Moment kaltstellen.



### 6. Fertigstellen

**Auflauf** nach Garzeit aus dem Rohr nehmen, mit dem verbliebenem **Schnittlauch** garnieren und mit dem **Knoblauchdip** servieren.