

MARLEY SPOON



Schweinefilet in Currysauce

mit Dörrfrüchten und Petersilie



20-30min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Phillipou nur für euch kreiert: Zartes Schweinefilet schonend im Rohr gegart trifft auf eine cremige Currysauce und fluffigen Basmati Reis. Das Highlight des Gerichts sind die getrockneten Früchte, die ganz natürlich, ohne zugesetzten Zucker, für eine leicht süßliche Note sorgen. Trockenobst ist genauso gesund wie frisches Obst und ist eine hervorragende K...

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- Karotte
- Schweinefilet
- frische Petersilie
- Basmati Reis
- Knoblauchzehe
- getrocknete Marillen ¹²
- blanchierte Mandeln ¹⁵
- Currypulver
- Crème fraîche ⁷
- Dörripflaumen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- 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 877.0kcal, Fett 43.0g, Eiweiß 41.0g, Kohlenhydrate 76.2g



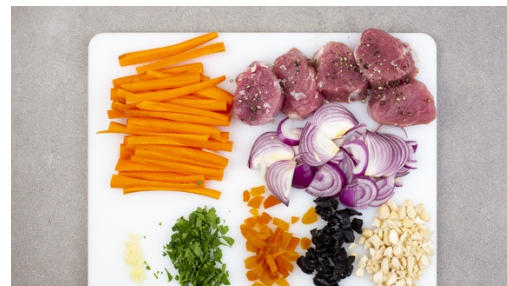
1. Reis kochen

300ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. **Reis** unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** bei niedrigster Hitze zugedeckt ca. 10-12 Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



4. Sauce zubereiten

1EL Öl in der zuvor verwendeten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebeln** darin ca. 3Min. anschwitzen. Anschließend **Karotten, Knoblauch, Marillen, Mandeln, Dörripflaumen** und **Gewürzmischung** zugeben, mit 200ml Wasser ablöschen und ca. 5-8Min. köcheln lassen bis die **Karotten** weich sind.



2. Zutaten schneiden

Rohr auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Karotten** schälen und in Stifte schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und pressen. **Marillen, Dörripflaumen** und **Mandeln** grob hacken. **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Sauce fertigstellen

Hitze etwas reduzieren, **Crème fraîche** einrühren und kurz einkochen lassen (dabei nicht zum Kochen bringen!). **Sauce** mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

1EL Butter in einer großen Pfanne bei starker Hitze zerlassen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Schweinefilets** zugeben und ca. 1-2Min. rundum scharf anbraten. Anschließend auf ein mit Alufolie bedecktes Backblech geben und ca. 5-7Min. auf mittlerer Schiene des Rohrs fertig garen. Danach ca. 2-4 Min. in Alufolie gewickelt ruhen lassen.



6. Anrichten

Den **Reis** auf tiefen Tellern verteilen. **Sauce** darauf anrichten, das **Fleisch** darauf platzieren und mit **Petersilie** bestreut genießen.