MARLEY SPOON

Winterliches Schweinefilet

mit Steckrüben-Kartoffel-Stampf

30-40Min. 3-4 Personen

Ah, Winter! Die Zeit für wohlig duftende, wärmende Gewürzmischungen und deftig-feine Hausmannskost! Heute lässt du es dir mit einem zarten Schweinefilet, das vor dem Garen mit einer köstlichen Lebkuchengewürzmischung eingerieben wird, gut gehen. Dazu gibt es ein buttriges Kartoffel-Steckrüben-Püree.

Was du von uns bekommst

- Lebkuchengewürz
- Steckrübe
- Butter [7]
- Balsamicoessig [12]
- Zwiebeln
- mehligkochende Kartoffeln
- Schweinefilet
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

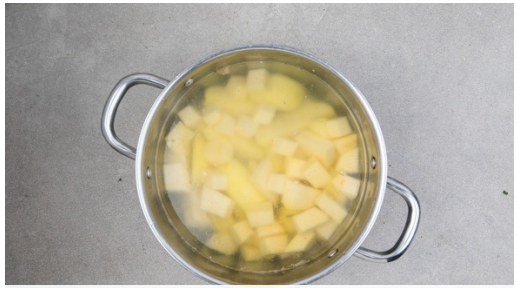
Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler

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

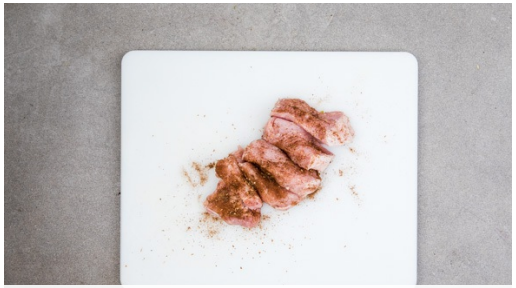
Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Kalorien 555.0kcal, Fett 18.8g, Eiweiß 35.0g, Kohlenhydrate 55.3g



1. Gemüse kochen

Den Ofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Steckrüben** schälen, in ca. 2cm große Stücke schneiden. Sobald das Wasser kocht, das **Gemüse** hineingeben und in ca. 15–20Min. weich kochen.



2. Schweinefilet vorbereiten

Das **Schweinefilet** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **12** etwa gleich große **Medaillons** schneiden und mit dem **Lebkuchengewürz** einreiben.

3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Die einzelnen **Zwiebelringe** voneinander lösen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

4. Gemüse stampfen

Sobald das **Gemüse** weich ist, das Wasser abgießen, dabei ca. 2 Tassen **Kochwasser** auffangen, und die **Steckrüben-** und **Kartoffelstücke** mit der **1/2 der Butter** stampfen. **Tipp:** Wer mag, kann etwas **Kochwasser** hinzugeben, so wird das **Püree** cremiger. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1–2EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 6–8Min. garen, bis es in der Mitte durch ist.

6. Zwiebeln zubereiten

Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit der **restlichen Butter** bei mittlerer Hitze 2–3Min. knusprig anbraten. 1TL Zucker zugeben und mit **Balsamicoessig** ablöschen. Den **Fleischsaft** aus der Auflaufform angießen und 2–3Min. einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Medaillons** mit **Gemüsestampf** und den **Zwiebeln** anrichten und mit **Petersilie** garnieren.