



Schweinefilet mit Dörripflaumen

und knusprigen Erdäpfelwürfeln



30-40min



2 Personen

Zu Weihnachten darf es auch mal etwas ganz besonderes sein, aber besonders muss nicht gleich aufwändig sein! Dieses festliche Gericht kannst du in 45 Minuten zubereiten und ist geschmacklich ein echter Weihnachtsschmaus: Zartes Schweinefilet in einer unwiderstehlichen Sauce aus Dörripflaumen und roten Zwiebeln. Das süße Aroma der Sauce harmoniert wunderbar mit den knusprigen Kartoffelwürfeln!

Was du von uns bekommst

- mediterrane Gemüsemischung
- Schweinefilet
- rote Zwiebeln
- frische Petersilie
- Kartoffelnetz
- Dörripflaumen ¹²
- Balsamico Essig ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

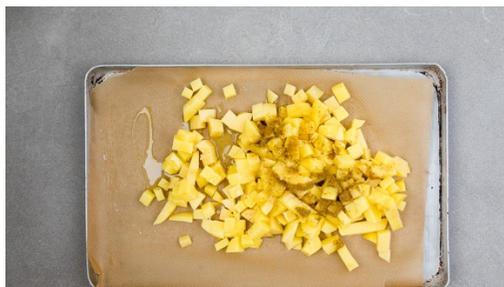
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 595.0kcal, Fett 19.5g, Eiweiß 45.5g, Kohlenhydrate 53.7g



1. Kartoffeln zubereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in 1cm dicke Würfel schneiden. **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und mit 1/2TL Salz, 1-2EL Olivenöl und 1EL der **Gewürzmischung** vermengen. Die **Kartoffeln** im Backrohr 15-20Min. knusprig und goldbraun backen.



4. Sauce kochen

Die **Pflaumen** und 1TL Mehl in den **Zwiebeltopf** dazugeben und 2Min. weiter braten, dann mit **Balsamico Essig** und 100ml Wasser ablöschen und glatt rühren. Einen Rindersuppenwürfel in der **Sauce** auflösen und ca. 2-3Min. cremig einköcheln. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.



2. Zwiebeln schneiden

In der Zwischenzeit die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Halbmondringe schneiden. Die **Dörripflaumen** fein würfeln.



5. Schweinefilet braten

Inzwischen eine mittelgroße Pfanne mit 1EL Öl auf hohe Stufe erhitzen. Das **Schweinefilet** in **4** gleichdicke Medallions schneiden und mit der übrigen **Gewürzmischung** einreiben. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Medallions** von jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Hitze auf mittlere Stufe drehen und das **Fleisch** mit der **Sauce** übergießen und weitere 2-3Min. garen.



3. Zwiebeln dünsten

Einen mittleren Topf mit 1TL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die **Zwiebeln** darin mit 1Prise Salz für ca. 5Min. glasig dünsten.



6. Petersilie untermischen

Kurz vor dem Servieren, die **Petersilie** ohne harte Stiele fein hacken und mit den gebackenen **Kartoffelwürfeln** vermischen. Die **Schweinemedallions** mit der **Sauce** und den **Kartoffeln** servieren.