



## Scharfes Schweinefilet

mit Ofengemüse und Karottenhummus

 30-40min  2 Personen

Zeit für Hummus-News: Statt mit Kichererbsen gibt es den cremigen, sesamfeinen Dip heute mal mit gekochten Karotten - warum sind wir da nicht schon früher draufgekommen? Das farbenfroh leuchtende Hummus verleiht deinem Abendessen extra Pep und passt perfekt zu den leicht srirachascharfen Schweinefilets und zum krossen Kartoffel-Fenchel-Mix, der mit frischem Estragon verfeinert wird. Ein erstaunliches Essen!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tahini<sup>11</sup>
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 10g Estragon

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Das Fleisch beim Anbraten so wenig wie möglich bewegen, damit es schön bräunt.

### Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 38.3g



### 1. Karotten kochen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und in 1-2cm breite Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Fenchel** der Länge nach in dünne Spalten schneiden, die Stiele entfernen.



### 4. Karotten pürieren

Die **Karotten** in einem hohen Gefäß mit der **1/2 des Knoblauchs**, dem **Tahini**, 2EL Olivenöl, 1EL hellem Essig sowie ggf. 1-2EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen und ca. 10Min. im Ofen rösten. Inzwischen den **Fenchel** mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Nach ca. 10Min. zu den **Kartoffeln** auf das Blech geben und das **Gemüse** 10-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** knusprig sind.



### 5. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in **5-6 gleich große Stücke** schneiden und mit Salz würzen. In einer mittleren Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Vom Herd nehmen und mit der **Sriracha-Sauce** und dem **übrigen Knoblauch** vermengen. Das **Fleisch** ggf. auf ein 2. Blech oder auf das **Gemüseblech** geben und 5-7Min. im Ofen garen.



### 3. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



### 6. Estragon schneiden

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Das **Ofengemüse** mit dem **Estragon** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **Fleisch** und dem **Karottenhummus** anrichten und servieren.