



## Scharfes Schweinefilet

mit Kartoffeln und Karotten-Humus

30-40Min. 2 Personen

Statt mit Kichererbsen gibt es den beliebten Hummus-Dip mit gekochten Karotten, Sesampaste und Knoblauch - warum sind wir da nicht schon früher drauf gekommen? Das farbenfrohe Hummus verleiht deinem Abendessen Extrapep und passt perfekt zu den leicht scharfen, in Sambal Oelek gebratenen Schweinefilets und den krossen Kartoffelspalten, die mit frischem Estragon verfeinert werden.

## Was du von uns bekommst

- 5g „Sieglindes Erdäpfelgewürz“
- 1 Packung Karotten
- 250g festkochende Kartoffeln
- 5g frischer Estragon
- 25ml Sambal Oelek
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Knoblauchzehe
- 30g Tahini <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäl器
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 29.2g, Eiweiß 35.2g, Kohlenhydrate 42.1g



### 1. Karotten kochen

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** in 1-2cm breite Stücke schneiden. Im kochenden Wasser in 15-20Min. gar kochen, dann durch ein Sieb abgießen.



### 4. Schweinefilet anbraten

Das **Schweinefilet** in ca. 5-6 gleich große Stücke schneiden, diese mit Salz würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1-2Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. Vom Herd nehmen und das **Fleisch je nach Schäfewunsch mit Sambal Oelek** bestreichen. Zu den **Kartoffeln** aufs Blech geben und 5-7Min. fertig garen.



### 2. Kartoffeln

Währenddessen die **Kartoffeln** mit der Schale in ca. 1-2cm dicke Spalten schneiden und mit 1-2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung nach Geschmack** vermengen. Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 20-25Min. backen, bis sie knusprig sind.



### 3. Humus vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden.



### 6. Estragon hacken

Die gekochten **Karotten** in einem Sieb gut abtropfen lassen, dann mit dem **Knoblauch**, dem **Zitronensaft**, **1-2TL Zitronenabrieb**, dem **Tahini**, 1-2EL Olivenöl sowie ggf. 1-2EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit den **Röstkartoffeln** vermengen. Nach Wunsch mit Salz abschmecken. Das **Schweinefilet** mit den **Kartoffeln** und dem **Kartoffelhummus** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.