



Winterliches Schweinefilet

mit Steckrüben-Kartoffel-Stampf



30-40min



2 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.

• 12

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Auflaufform
- Backofen
- Kartoffelstampfer
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

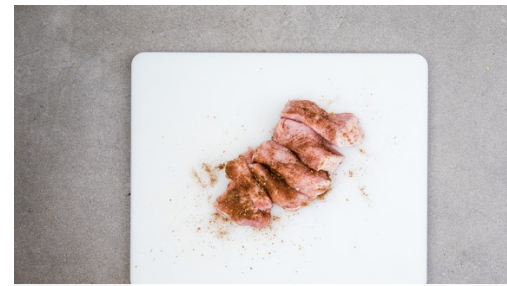
Energie 565kcal, Fett 18.8g,
Kohlenhydrate 57.7g, Eiweiß 35.4g



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



Sobald das **Gemüse** weich ist, das Wasser abgießen, dabei ca. 1 Tasse **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.



Das **Schweinefilet** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **6** etwa gleich große **Medaillons** schneiden und mit dem **Lebkuchengewürz** einreiben.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



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



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 **Gemüestampf** und den **Zwiebeln** anrichten und mit **Petersilie** garnieren.