



Schweinefilet an Apfel-Schmorgemüse

mit Spinat, Speck und Salbei



ca. 40min



2 Personen

Zaubere deinen Tischgästen einen abendlichen Genussmoment! Das ganz besonders zarte Schweinefilet wird in der Pfanne außen kross und innen rosig gebraten und mit cremigem Schmorgemüse serviert. Natürlich landen dabei nur erlesene Zutaten im Topf: Erst werden Kartoffeln, Äpfel, Sellerie und Spinat mit würzigem Speck und aromatischem Salbei veredelt, dann schmurgeln sie im Ofen einträchtig vor sich hin. Harmonie pur!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Apfel
- 10g Salbei
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Speckwürfel
- 200ml Schlagsahne ⁷
- 200g Babyspinat
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- 1½TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Töpfe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1035kcal, Fett 65.6g, Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 47.6g



1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 3cm große Stücke schneiden, in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 8-9Min. halb gar kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



4. Sauce köcheln

Die **Sahne**, 1TL Senf sowie je ½TL Salz und Pfeffer in den Topf geben und zum Kochen bringen. Den **Spinat** nach und nach hinzugeben und bei mittlerer bis niedriger Hitze zusammenfallen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Kartoffeln** hineingeben und mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Senf abschmecken.



2. Zutaten schneiden

Den **Apfel** vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die **½ der Salbeiblätter oder mehr nach Belieben** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Gemüse backen

Das **Gemüse samt Sauce** in eine mittelgroße Auflaufform geben und 15-17Min. im Ofen backen, bis die **Sauce** eingeköchelt ist.



3. Gemüse anbraten

Den **Sellerie** und die **Zwiebeln** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Äpfel**, den **Salbei**, den **Knoblauch** und den **Speck** hinzufügen und ca. 2Min. mitbraten. Mit 1½TL Mehl bestreuen und ca. 1Min. weiterbraten.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. rundum scharf anbraten. Bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 10Min. rundum weiterbraten, bis es medium oder gar ist. Mit der **Gewürzmischung** bestreuen, kurz ruhen lassen und in Tranchen schneiden. Das **Schweinefilet** und das **Gemüse** auf Teller verteilen und servieren.