



Special: Schweinefilet an Apfel-Schmorgemüse

mit Spinat, Speck und Salbei



ca. 50min



3-4 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 schmurkeln sie im Ofen einträchtig vor sich hin. Harmonie pur!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Äpfel
- 10g Salbei
- 3 Stangensellerie ⁹
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Speckwürfel
- 400ml Schlagsahne ⁷
- 400g Babyspinat
- 2 Packungen Schweinefilet
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

- 2TL Senf ¹⁰
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

Energie 1039kcal, Fett 65.5g,
Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 47.5g



4. Sauce köcheln

2. Zutaten schneiden

5. Gemüse backen

3. Gemüse anbraten

6. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL 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.