



## Schweinefilet an Apfel-Schmorgemüse

mit Spinat, Speck und Salbei



ca. 50min



4 Portionen

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 <sup>1</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Speckwürfel
- 400ml Kochsahne <sup>3</sup>
- 400g Babyspinat  
(ungewaschen)
- 2 Pck. Schweinefilet
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-  
Gewürzmischung

- 2TL Senf <sup>4</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 1047kcal, Fett 65.7g,  
Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 47.8g



## 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**, 2TL Senf sowie je 1TL 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

Die **Äpfel** vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden, dabei die Kerngehäuse entfernen. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



## 5. Gemüse backen

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



### 3. Gemüse anbraten

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



## 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.