



Schweinefilet mit Apfel-Ingwer-Sauce

auf geröstetem Kartoffel-Rosenkohl-Gemüse



40-50min



2 Personen

Zum zarten Schweinefilet gibt es ein deftiges Kartoffel-Rosenkohl-Gemüse mit knusprigem Speck und eine fruchtig-pikante Apfel-Ingwer-Sauce. Ein köstlicher Schmaus, der zeigt, wie prima sich die deutsche Küche mit einem leichten Hauch asiatischer Raffinesse bereichern lässt! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Apfel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Päckchen

Worcestershiresauce ^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Honig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 41.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden. Vom **Rosenkohl** die äußeren Blätter entfernen und die **Rosenkohlröschen** halbieren. Mit den **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und salzen.



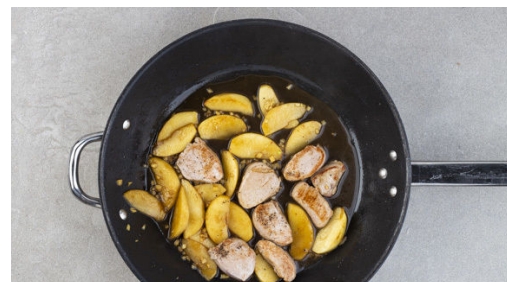
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



2. Apfel schneiden

Den **Apfel** schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und möglichst klein würfeln.



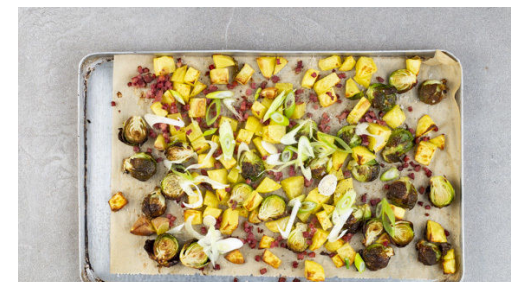
5. Apfel braten

Den **Apfel** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **1/2 des Ingwers**, 1TL Honig und die **Worcestershiresauce** dazugeben und mit 50-100ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** ca. 2Min. sanft köcheln lassen, dann das **Fleisch samt ausgetretenem Bratensaft** dazugeben und 6-8Min. mitgaren, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. Dabei das **Fleisch** ab und zu wenden.



3. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** und den **Rosenkohl** im Ofen 10-12Min. rösten, dann den **Speck** dazugeben und 6-7Min. mitbacken.



6. Gemüse verfeinern

Die **Lauchzwiebeln** unter das **Kartoffel-Rosenkohl-Gemüse** mengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Fleisch** mit der **Apfel-Ingwer-Sauce** und dem **Gemüse** anrichten und servieren.