



Schweinefilet mit Apfel-Ingwer-Sauce

auf geröstetem Kartoffel-Rosenkohl-Gemüse



40-50min



3-4 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!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Apfel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Packungen gewürfelter Speck
- 2 Packungen Schweinefilet
- 1 Päckchen

Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 658kcal, Fett 29.2g,
Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 40.8g



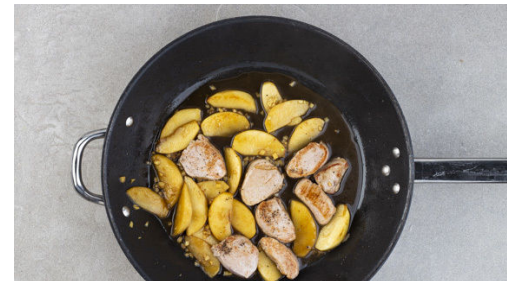
Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden. Vom **Rosenkohl** die äußeren Blätter entfernen und die **Rosenkohlröschen** halbieren. Mit den **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2-3EL Olivenöl beträufeln und salzen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und in etwa **12 ca. 1,5cm dicke Scheiben** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



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.



Den **Apfel** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **1/2 des Ingwers**, 2TL Honig und die **Worcestershiresauce** dazugeben und mit 150-200ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** 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.



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



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.