



Schweinefilet mit Bouillon-Gemüse

und aromatischer Meerrettichsauce



30-40min



2 Personen

Meerrettich ist ein Wurzelgemüse, das sogar Temperaturen von bis zu -50 Grad trotzt - da müssen wohl neben dem feinen Aroma noch ganz andere Kräfte in ihm stecken. So ist es auch, das Gemüse ist nämlich reich an Senfölen, die das Wachstum zahlreicher Krankheitserreger hemmen und sogar ausbremsen können. Da schmecken das Bouillon-Gemüse und die zarten Schweinefilets doch gleich doppelt köstlich!

- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Stangensellerie ⁹
- 500g festkochende Kartoffeln
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Stück frischer Meerrettich

- ½EL Weizenmehl ¹
- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Energie 604kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 37.8g



Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **grünen** und **weißen Teil** getrennt aufbewahren.



Die **Karotte** und die **Petersilienwurzel** schälen, längs vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** längs halbieren und ebenfalls in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Karotten**, die **Petersilienwurzeln**, die **Kartoffeln**, den **grünen Lauch** und ca. **1/4 der weißen Lauchstreifen** in die kochende **Brühe** geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, evtl. vorhandenen Sehnen entfernen und das **Fleisch** in **6 gleich dicke Scheiben** schneiden.



Ca. **1/3 des restlichen Lauchs** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten, dann 1/2EL Mehl unterrühren. Vom **Gemüse** ca. **150ml Brühe** abschöpfen und angießen. Die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben. Die **Sauce** mit dem **Meerrettich nach Geschmack** sowie mit Salz würzen.



Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2Min. scharf anbraten, dann noch 1-2Min. ohne Hitzezufuhr ruhen lassen. Das **Bouillon-Gemüse** mit dem **restlichen Lauch** und der **Petersilie** verfeinern und mit den **Schweinefilets** und der **Meerrettichsauce** anrichten und servieren.