



Schweinefilet mit Bouillon-Gemüse

und aromatischer Meerrettichsauce



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- 2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 560kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 51.7g, Eiweiß 35.3g



1. Lauch vorbereiten

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



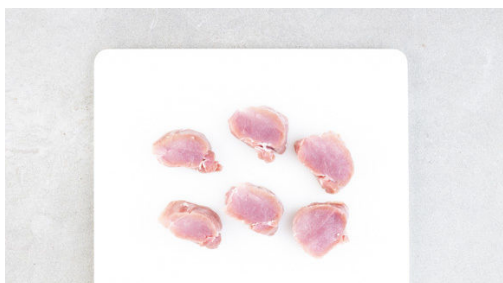
2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** 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. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



3. Gemüse garen

In einem großen Topf 1L 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.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, evtl. vorhandenen Sehnen entfernen und das **Fleisch in 10-12 gleich dicke Scheiben** schneiden.



5. Sauce zubereiten

Ca. **1/3 des restlichen Lauchs** in einem kleinen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten, dann 1EL Mehl unterrühren. Vom **Gemüse** ca. **250ml 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.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.