



Schweinefilet im Speckmantel

mit bunten Karotten und Kartoffelpüree



40-50min



2 Personen

Heute verwöhnen wir uns mal selbst, und zwar mit einem superzarten Schweinefilet, eingewickelt in knusprig-salzigen Speck und serviert mit Karotten aus dem Ofen, cremigem Kartoffelpüree und einer herrlich aromatischen, würzigen Sauce. Denn für sterneverdächtige Küche muss man nicht immer in ein teures Restaurant gehen! Es braucht nur ein bisschen Muße und Spaß am Kochen, und schon klappt so ein luxuriöses Gericht auch zuhause.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Schweinefilet
- 1 Pck. Baconscheiben
- 2 Karotten
- 1 lila Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- 1TL Senf ³
- 1EL Honig
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer
- Küchenpinsel

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 65.1g, Eiweiß 44.2g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden, dann im kochenden Wasser in ca. 15Min. garen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** rundum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite in ca. 1Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne samt Fett wird weiterverwendet. Das **Fleisch** mit dem **Bacon** einwickeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen 20-25Min. braten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Gemüse rösten

Währenddessen die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **1 Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebelspalten** und **Karotten** mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann zum **Fleisch** auf das Blech geben und in ca. 14Min. goldbraun rösten.



4. Sauce köcheln

Die **Zwiebelwürfel** in der Pfanne aus Schritt 2 mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min glasig anbraten, dann 1EL Mehl darüberstreuen und weitere 30Sek. braten. 200ml Wasser angießen, die **½ des Brühgewürzes** und 1TL Senf einrühren. Die **Sauce** zum Köcheln bringen und in 2-3Min. sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** aus dem Ofen nehmen und den **Bacon** mit 1EL Honig bestreichen, dann das **Fleisch** halbieren oder in breite Scheiben schneiden. Das **Fleisch** mit dem **Kartoffelpüree** und dem **Röstgemüse** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.



6. Püree-Plus

Wer Sorge hat, dass ein simples Kartoffelpüree geschmacklich nicht mit Bacon, Honig und Röstgemüse mithalten kann, der kann das Püree ganz nach eigenen Vorlieben mit Muskat oder frischen Kräutern ergänzen. Für den besonderen aromatischen Kick empfehlen wir, eine frisch geriebene Knoblauchzehe unter das Püree zu rühren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**