



RS Schweinefilet mit Cranberrysauce

an Fenchelsalat und Schnittlauchkartoffeln



ca. 1h



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 3 Pck. Babykartoffeln
- 3 Fenchelknollen
- 10g Rosmarin
- 3 unbehandelte Orangen
- 3 Pck. Schweinefilet
- 75g getrocknete Cranberrys
- 20g Schnittlauch
- 150g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ¹
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 443kcal, Fett 16.0g, Kohlenhydrate 46.9g, Eiweiß 25.6g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem sehr großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** ins kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen, dann in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze von allen Seiten 2-3Min. scharf anbraten, dann zum **Fenchel** auf die Bleche geben und weitere ca. 20Min. im Ofen garen. In die Fleischpfanne bei mittlerer Hitze den **Orangensaft**, die **Cranberrys**, 3EL Balsamicoessig und 2EL Honig einrühren und 6-8Min. einköcheln lassen.



2. Fenchel rösten

Die **Fenchelknollen** in je 6 Spalten schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit 1 kräftigen Prise Salz sowie etwas Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10Min. rösten.



5. Kartoffeln verfeinern

Die **Sauce** aus der Pfanne in einem hohen Gefäß glatt pürieren, ggf. etwas Wasser hinzufügen. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit 3EL Butter, ½TL Salz und etwas Pfeffer unter die **Kartoffeln** heben.



3. Fleisch vorbereiten

Währenddessen die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und fein hacken. Die **Schale der Orangen** abreiben, dann die **Orangen** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und ringsum mit 1½TL Salz, etwas Pfeffer, dem **Orangenabrieb** und den gehackten **Rosmarinnadeln** einreiben.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Fenchel** mit dem **Wildkräutersalat** vermengen. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden und mit den **Kartoffeln**, dem **Fenchelsalat** und der **Sauce** servieren.