



RS Schweinefilet mit Cranberrysauce

an Fenchelsalat und Schnittlauchkartoffeln



ca. 45min



4 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

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 5g Rosmarin
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. Schweinefilet
- 50g getrocknete Cranberrys
- 10g Schnittlauch
- 100g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 583kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 34.4g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von allen Seiten 2-3Min. scharf anbraten, dann zum **Fenchel** auf das Blech geben und weitere ca. 20Min. im Ofen garen. In die Fleischpfanne bei mittlerer Hitze den **Orangensaft**, die **Cranberrys**, 2EL Balsamicoessig und 1EL Honig einrühren und 6-8Min. einköcheln lassen.



2. Fenchel rösten

Die **Fenchelknollen** in je 6 Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL 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 2EL 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 1TL 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.