



Feines Schweinefilet mit würziger Sauce

dazu Kartoffelstampf und Brokkoligemüse



20-30min



2 Personen

Die deutsche Küche wird manchmal verunglimpft. Darüber können wir nur müde lächeln, denn sind wir doch mal ehrlich: So ein zartes Schweinefilet, das mit einer würzigen Sauce, buttrigem Kartoffelstampf und einer Portion knackigem Gemüse serviert wird, schmeckt einfach richtig gut! Ein Mahl für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Päckchen Worcestershiresauce ^{1,4}
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 1 Päckchen Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 76.1g, Eiweiß 40.5g



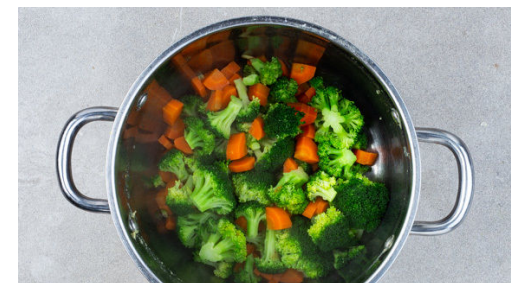
1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dann 10-15Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden. Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **4-6 gleich große Medaillons** schneiden.



3. Gemüse garen

In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** und die **Karotten** im kochenden Wasser in 3-4Min bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Fleisch anbraten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in derselben Pfanne die **Medaillons** mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



5. Sauce zubereiten

Den **Bratensatz** in der Pfanne mit der **Worcestershiresauce** und 150ml Wasser ablöschen. Die **Marmelade** unterrühren und die **Sauce** bei niedriger Hitze ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Den **Senf** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Medaillons samt ausgetretenem Bratensaft** in die **Sauce** geben und 2-3Min. gar ziehen lassen.



6. Beilagen verfeinern

Die **Kartoffeln** mit 2EL Butter stampfen, dabei etwas **Kochwasser** hinzugeben, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Zwiebeln** unterrühren. Die **1/2 der Petersilie** unter das **Brokkoligemüse** rühren. Die **Medaillons** mit dem **Gemüse**, dem **Kartoffelstampf** und der **Sauce** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.