MARLEY SPOON



Schweinefilet mit Zwiebelsauce

dazu Süßkartoffelstampf und Spinatsalat

30-40min 4 Portionen

Wenn der Magen nach einem langen Tag eingeschnappt vor sich hin knurrt, sind die Attribute „herzhaft“ und „rustikal“ sehr wünschenswert für eine befriedigende Mahlzeit. Ein gebratenes, saftiges Schweinefilet kommt da gerade richtig, zumal es in einer leckeren Zwiebelsauce serviert wird. Dazu bringt das mollige Süßkartoffelpüree mit Karotten und Frühlingszwiebeln auch den übel gelauntesten Bauch in gute Stimmung, versprochen!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Schweinefilets
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Lauchzwiebeln
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [2]
- 1EL Weizenmehl [1]
- 4TL Senf [3]
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 587kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 46.6g, Eiweiß 34.4g



1. Gemüse kochen

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Stücke schneiden. Das **Gemüse** in den Topf geben und in 10–12Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, das **Kochwasser** auffangen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils in **6 gleich große Medaillons** schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Medaillons** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



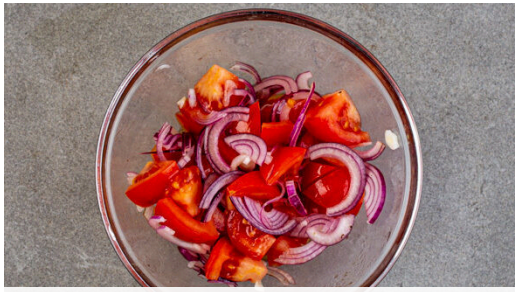
3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ca. ⅔ **der Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. anbraten, bis sie weich sind und zu bräunen beginnen.



4. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** mit **1EL Brühgewürz** und 1EL Mehl bestäuben und weitere 1–2Min. braten. Dann mit **500ml Kochwasser** ablöschen und 4TL Senf unterrühren. Die **Sauce** 3–4Min. einköcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** in die **Sauce** geben, um es warm zu halten.



5. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, 4EL Essig und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **restlichen Zwiebeln** und den **Spinat** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



6. Gemüse stampfen

Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. 1EL Butter in dem Topf bei niedriger Hitze schmelzen, dann vom Herd nehmen, das **Gemüse** zurück in den Topf geben und zu einem groben **Püree** stampfen, ggf. etwas **Kochwasser** hinzufügen. Die **Lauchzwiebeln** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Stampf** mit dem **Fleisch**, der **Sauce** und dem **Salat** servieren.

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**