MARLEY SPOON



Schweinefilet mit Zwiebelsauce

dazu Süßkartoffelstampf und Spinatsalat

30-40min 2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Schweinefilet
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter [2]
- 2TL Weizenmehl [1]
- 2TL Senf [3]
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 575kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 34.6g



1. Gemüse kochen

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



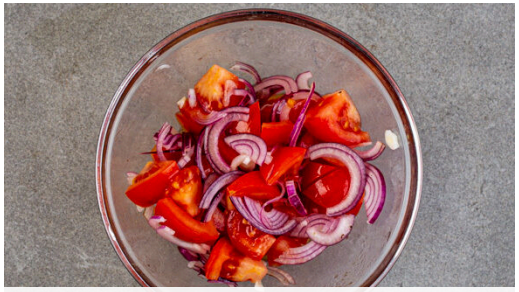
3. Zwiebeln anbraten

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



4. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** mit **1TL Brühgewürz** und 2TL Mehl bestäuben und weitere 1–2Min. braten. Dann mit **250ml Kochwasser** ablöschen und 2TL 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

1EL Olivenöl, 2EL Essig und ½TL 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 **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. 1TL 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**