



Scharfes Schweinefilet

mit Kartoffeln und Karottenhumus



30-40min



2 Personen

Statt mit Kichererbsen gibt es den beliebten Hummus-Dip mit gekochten Karotten, Sesampaste und Knoblauch – warum sind wir da nicht schon früher drauf gekommen? Das farbenfrohe Hummus verleiht deinem Abendessen Extrapep und passt perfekt zu den leicht scharfen, in Sambal Oelek gebratenen Schweinefilets und den krossen Kartoffelspalten, die mit frischem Estragon verfeinert werden.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen „Sieglindes Erdäpfelgewürz“
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Päckchen Tahini¹¹
- 5g frischer Estragon

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 42.2g



1. Karotten kochen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen und in 1-2cm breite Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **5-6 gleich große Stücke** schneiden. Mit Salz würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Vom Herd nehmen und je nach Schärfewunsch mit **Sambal Oelek** bestreichen. Zu den **Kartoffeln** aufs Blech geben und 5-7Min. im Ofen mitgaren.



2. Kartoffeln rösten

Inzwischen die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl sowie der **Gewürzmischung nach Geschmack** vermengen. Gleichmäßig verteilen und im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** knusprig sind.



3. Hummus vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Hummus zubereiten

Die **Karotten** mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß mit dem **Knoblauch**, dem **Zitronensaft**, **1-2TL Zitronenabrieb**, dem **Tahini**, 1-2EL Olivenöl sowie ggf. 1-2EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Kartoffeln verfeinern

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit den **Röstkartoffeln** vermengen. Nach Wunsch mit Salz abschmecken. Das **Schweinefilet** mit den **Kartoffeln** und dem **Kartoffelhummus** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.