



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 Extrapop und passt perfekt zu den leicht scharfen, in Sambal Oelek gebratenen Schweinefilets und den krossen Kartoffelspalten, die mit frischem Estragon verfeinert werden.

- 2 Karotten
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen „Sieglindes Erdäpfelgewürz“
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 5g frischer Estragon

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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



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.



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.



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.



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.



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



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
Karottenhummus anrichten und mit den
Zitronenspalten servieren.