



## Scharfes Schweinefilet

mit Ofengemüse und Karottenhummus



30-40min



2 Personen

Zeit für Hummus-News: Statt mit Kichererbsen gibt es den cremigen, sesamfeinen Dip heute mal mit gekochten Karotten – warum sind wir da nicht schon früher draufgekommen? Das farbenfroh leuchtende Hummus verleiht deinem Abendessen extra Pep und passt perfekt zu den leicht srirachascharfen Schweinefilets und zum krossen Kartoffel-Fenchel-Mix, der mit frischem Estragon verfeinert wird. Ein erstaunliches Essen!



- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 10g Estragon

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

**Kochtipp**  
Das Fleisch beim Anbraten so wenig wie möglich bewegen, damit es schön bräunt.

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

Energie 715kcal, Fett 35.5g,  
Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 38.8g



Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. 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. Den **Fenchel** der Länge nach in dünne Spalten schneiden, die Stiele entfernen.



Die **Karotten** in einem hohen Gefäß mit der **1/2 des Knoblauchs**, dem **Tahini**, 2EL Olivenöl, 1EL (hellem) Essig sowie ggf. 1-2EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Kartoffeln samt Schale** in 1–2cm breite Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen und 10Min. im Ofen rösten. Inzwischen den **Fenchel** mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Nach 10Min. zu den **Kartoffeln** auf das Blech geben und das **Gemüse** 10–25Min. backen, bis die **Kartoffeln** knusprig sind.



Das **Fleisch** trocken tupfen, in **5-6 gleich große Stücke** schneiden und mit Salz würzen. In einer mittleren Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Vom Herd nehmen und mit der **Sriracha-Sauce** und dem **übrigen Knoblauch** vermengen. Das **Fleisch** ggf. auf ein 2. Blech oder auf das **Gemüseblech** geben und 5-7Min. im Ofen garen.



Den **Knoblauch** schälen und grob hacken.



Die **Estragonblätter** von den Stängeln  
zupfen, fein schneiden und mit dem  
**Ofengemüse** vermengen, mit Salz und  
Pfeffer abschmecken. Das **Schweinefilet** mit  
dem **Ofengemüse** und dem  
**Karottenhummus** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f68284289fe27ddc7c7b21cde471c330\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(422d5b9f9ba3e618ff84327faa03f0b1\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**