



Scharfes Schweinefilet

mit Ofengemüse und Karottenhummus

 30-40min  3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Tahini¹¹
- 2 Packungen Schweinefilet
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 10g Estragon

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 52.8g, Eiweiß 38.4g



1. Karotten kochen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittleren 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.



4. Karotten pürieren

Die **Karotten** in einem hohen Gefäß mit der **1/2 des Knoblauchs**, dem **Tahini**, 3EL Olivenöl, 1-2EL (hellem) Essig sowie ggf. 1-2EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse rösten

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



5. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in **10-12 gleich große Stücke** schneiden und mit Salz würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL 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.



3. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und grob hacken.



6. Estragon schneiden

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 **Kartoffehummus** anrichten und servieren.