

Marinierte Schweinefilets mit Ofen-Karotten-Sticks

und Kartoffelpüree

Die Honig-Senf-Marinade gibt dem Fleisch eine angenehme süß-würzige Note. Dazu passt das milde Kartoffelpüree hervorragend (welches Kinder übrigens interessanter finden, wenn Du etwas Petersilie mit hineinpürierst). Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2

kalorienarm, glutenfrei, ballaststoffreich



Schweinefilet



Kartoffeln



Karotte



lila Karot







Milch

körniger Senf

Petersili

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
lila Karotten (Ursprungsl. PL)	2	4
Karotte (Ursprungsl. DE)	1	2
mehligkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Petersilie	10 g	20 g
körniger Senf 10)	17 g	32 g
Schweinefilets	2	4
Milch 7)	125 ml 🕀	250 ml

Nährwerte	pro Portion (ca. 700 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2619/642	368/90
Fett (g)	29	4
– davon ges. Fettsäu	ren (g) 12	2
Kohlenhydrate (g)	52	7
- davon Zucker (g)	22	3
Eiweiß (g)	38	5
Ballaststoffe (g)	8	1

Allergene: 7) Lactose 10) Senf

AP Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ..

Gemüsebrühe, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Butter 7), Honig

Was zum Kochen gebraucht wird.

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, großer Topf (mit Deckel), Sieb, Kartoffelstampfer, große Schüssel, große Pfanne

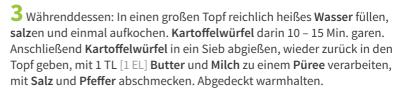


Vorbereitung: Gemüse und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Karotten schälen, längs halbieren und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Kartoffeln schälen und in 2 – 3 cm große Würfel schneiden. Blätter der Petersilie abzupfen und grob hacken. 100 ml [200 ml] heiße Gemüsebrühe vorbereiten.



2 Karottenstifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen und im Backofen ca. 25 Min. backen.





4 In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] Honig und körninger Senf verrühren, kräftig mit Pfeffer würzen. Schweinefilets darin marinieren.

5 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, Schweinefilets je Seite ca. 3 Min. anbraten. Danach Filets aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten zu den Karottensticks in den Ofen geben.



6 Pfanne zurück auf den Herd stellen, Gemüsebrühe hineingeben und einmal aufkochen lassen, dann ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis die Soße etwas reduziert ist. Hitze verringern, 1 TL kalte Butter und gehackte Petersilie unterrühren. Schweinefilets in Scheiben schneiden, zusammen mit Karottenstiften, Kartoffelpüree und Soße auf Teller anrichten und genießen.