Gefülltes Schweinefilet mit Kartoffelpüree und rotem Ofengemüse

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Pastinaken	2 St.
Rote Bete, vorgegart	250 g
Rosmarin, frisch	5 g
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bacon	100 g
Kapern	2 EL
Petersilie, frisch	40 g
Parmesan, gerieben	100 g
Schweinefilet	600 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Öl	2 EL
Butter	2 EL
Milch	100 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp, Frischhaltefolie, Küchengarn

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Karotten und Pastinaken gründlich waschen, Enden entfernen, halbieren und längs vierteln. Rote Bete in Stifte schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2. In einer Schüssel Gemüse und Rosmarin mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer gründlich marinieren. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 35 Min. rösten.

3. Bacon und Kapern fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und ebenfalls hacken. In einer Schüssel mit 2 EL Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Längs einschneiden, sodass ein großes, flaches Stück Fleisch entsteht. Zwischen Frischhaltefolie gelegt leicht flach klopfen. Fleisch salzen, pfeffern und Bacon-Kapern-Füllung gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen. Dabei auf einer langen Seite ca. 2 cm frei lassen. Fleisch eng längs aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren. Zum Temperieren beiseitestellen.

5. Kartoffeln waschen und schälen. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.

6. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und gefülltes Schweinefilet ca. 5 Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform setzen und zum Ofengemüse in den Ofen geben, ca. 20 Min. zu Ende garen.

7. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Butter und Milch zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Restlichen Parmesan untermengen und Kartoffel-Parmesan-Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf Teller anrichten und mit rotem Ofengemüse und gefülltem Schweinefilet servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	823 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	33 g