

Gefülltes Schweinefilet mit Kartoffelpüree und rotem Ofengemüse







Zubereitungszeit 45min



Zutaten

für 4 Portionen

101 1 1 0101011	
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 gemahler	1
Bacon	100 g
Kapern	2 EL
Petersilie, frisch	40 g
Parmesan, gerieben	100 g
Schweinefilet	600 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
ÖI	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, Küchenpapier, 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!

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