



# Schweinefilet mit in Balsamico glasiertem Wurzelgemüse und Kartoffeln

 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Kartoffeln, festkochend	800 g
Karotten	6 St.
Pastinaken	2 St.
Rote Bete, vorgegart	500 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Olivenöl	2 Esslöffel
Balsamicoessig, dunkel	6 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Joghurt, natur	300 g
Zucker	
Öl	2 Esslöffel
Rosinen	100 g

## Zubereitung

Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Filet waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden.

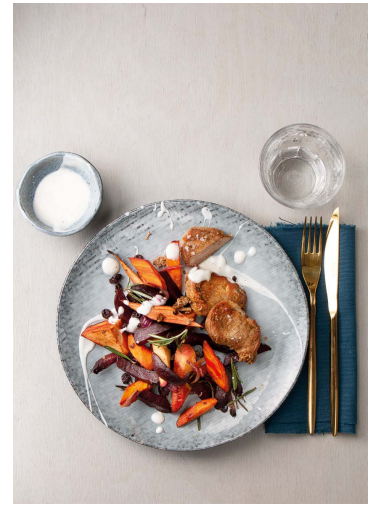
Karotten und Pastinaken waschen, schälen, Enden entfernen, längs halbieren und schräg in ca. 4 lange Stücke schneiden. Rote Bete in dicke Scheiben schneiden und die Scheiben dann zu Stiften schneiden.

Zwiebeln halbieren, schälen, Hälften vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln von den Stielen streifen.

In einer Schüssel Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Rote Bete, Zwiebeln und Rosmarin mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer vermengen und alles auf einem Blech verteilen. Wurzelgemüse im oberen Drittel des Ofens ca. 18–20 Min. garen.

Joghurt im Becher mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Filet quer in ca. 1,5 cm breite Medaillons schneiden, mit den Handballen etwas platt drücken und salzen.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, sodass eine goldbraune Bratkruste entsteht.



Herd ausschalten, Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne zugedeckt ca. 2 Min. ruhen lassen. Wurzelgemüse aus dem Ofen nehmen, mit Rosinen vermengen, mit dem Schweinefilet und Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Öffne die Rote-Bete-Packung am besten über dem Waschbecken. Um Flecken zu vermeiden, empfehlen wir außerdem Einweghandschuhe und eine Schürze.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	789 kcal		
Kohlenhydrate	109 g	Ballaststoff	17 g
Eiweiß	49 g	Fette	16 g