Schweinefilet mit Zwiebel-Spinat-Kruste und Kartoffelecken



Zeit gesamt
1h 20min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 6 Portionen

Blattspinat, tiefgefroren	300 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Rosmarin, frisch	10 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Stangensellerie	0.25 St.
Zitronen	1 St.
Butter	4 EL
Sojasauce	3 EL
Weißwein, trocken	5 EL
Schlagsahne	2 EL
Paniermehl	5 EL
Schweinefilet	600 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Spinat am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abstreifen. In einer Schüssel Kartoffelecken, Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kartoffelspaten auf ein Backblech geben und im Backofen ca. 30 Min. backen.

2. Inzwischen Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Röllchen schneiden. Stangensellerie waschen und in Scheibchen schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

3. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Stangensellerie mit Frühlingszwiebeln glasig dünsten. Spinat zufügen, mit 2 EL Sojasauce und Pfeffer würzen. Mit Weißwein und Sahne ablöschen und ca. 4 Min. einköcheln lassen.

4. Gehackten Spinat in eine Schüssel füllen, Paniermehl untermengen und mit Salz, Pfeffer, übriger Sojasauce und Zitronensaft kräftig abschmecken. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen.

5. In einer Pfanne übrige Butter auf hoher Stufe erhitzen und das Schweinefilet rundherum scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Kartoffelecken auf dem Blech an den Rand schieben und das Schweinefilet in die Mitte setzen. Die Spinatmasse auf dem Filet verteilen und das Ganze ca. 25 Min. weiter garen.

7. Kartoffeln und das Schweinefilet vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Fleisch in Scheiben schneiden. Schweinefilet mit Zwiebel-Spinat-Kruste und Kartoffelecken auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen in Butter geschwenkte grüne Bohnen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	377 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	11 g