Schweinefilet mit Wurzelgemüse–Salat und Meerrettich–Crème–fraîche



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Schweinefilet	600 g
Karotten	4 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	6 EL
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Petersilie, frisch	40 g
Crème fraîche	300 g
Meerrettich	1 TL
Balsamicoessig, hell	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen und den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.

2. Karotten waschen, schälen, halbieren und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, je nach Größe vierteln oder halbieren und beides im Salzwasser ca. 8–10 Min. garen.

3. Derweil die Zwiebeln halbieren, schälen und so achteln, dass sie an den Wurzelansätzen noch zusammenhängen. Den Knoblauch mit einem Messerrücken zerdrücken und schälen.

4. Kartoffeln und Karotten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Gemüse auf zwei Backblechen mit Backpapier verteilen und im oberen Drittel des Ofens ca. 15 Min. goldgelb rösten. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. In einer Schüssel die Hälfte der Petersilie mit Crème fraîche und Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilets quer in ca. 1,5 cm breite Schweinemedaillons schneiden, mit den Handballen etwas platt drücken und salzen. Fleisch im Öl zunächst von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Dann Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und Fleisch rundum ca. 2–3 Min. weiterbraten, Pfanne anschließend vom Hernd nehmen und das Fleisch bis zum Servieren ruhen lassen.

7. Gemüse aus dem Ofen nehmen und in der Schüssel mit übriger Petersilie, 1 EL Öl und Balsamico mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsesalat, Schweinefilet und Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Backen röstet der Knoblauch und verliert etwas von seiner Schärfe. Ganz nach Belieben kannst du einen Teil (oder alles) fein hacken und dann entweder zum Salat oder zur Sauce in der Pfanne geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	683 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	28 g