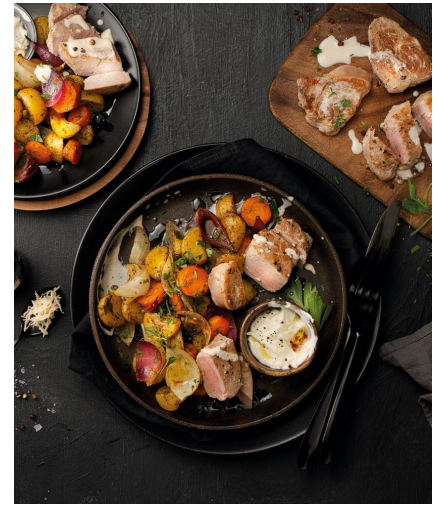




Schweinefilet mit Wurzelgemüse–Salat aus dem Ofen und Meerrettich–Crème–fraîche



 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Mittel

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 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Crème fraîche	300 g
Meerrettich	1 Teelöffel
Petersilie, frisch	40 g
Balsamicoessig, hell	1 Teelöffel

Zubereitung

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

Karotten waschen, schälen und grob in ca. 3–4 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, je nach Größe vierteln oder halbieren und beides im Salzwasser ca. 8–10 Min. garen.

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

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.

In einer Schüssel 200 g Crème fraîche mit Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Filets quer in ca. 1,5 cm breite Medaillons schneiden, mit den Handballen etwas platt drücken und salzen. Fleisch im Öl zunächst von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, sodass eine goldbraune Bratkruste entsteht. Danach Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und Filets rundherum

ca. 2–3 Min. weiter braten.

Filetstücke auf einem Teller beiseitestellen. 2–3 EL Wasser und übrige Crème fraîche in den Bratensatz einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch wieder in die Pfanne geben, vom Herd ziehen und bis zum Anrichten zugedeckt ruhen lassen.

Gemüse aus dem Ofen nehmen und in der Schüssel mit Petersilie, 1 EL Öl und Balsamico mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsesalat, Fleisch und Dip auf Tellern anrichten und mit Sauce beträufelt 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 der Sauce in der Pfanne geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	736 kcal		
Kohlenhydrate	61 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	40 g	Fette	35 g