



Würziges Schweinefilet mit Kohlrabigemüse und Bratkartoffelwürfeln

Zeit gesamt
 35minZubereitungszeit
 35minSchwierigkeit
 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
BBQ Gewürzmischung	2 TL
Kartoffeln, vorw. festk.	1 g
Salz	
Kohlrabi	3 St.
Öl	5 EL
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Küchenpapier

1. Ofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in die Auflaufform legen, gleichmäßig mit dem BBQ Rub einreiben und zum Marinieren beiseitestellen.

2. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 6 Min. garen. Kartoffeln in ein Sieb abgießen, gründlich abtropfen lassen. Derweil Kohlrabi schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und ebenfalls in ca. 1 cm große Stücke würfeln.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Schweinefilet darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Fleisch zurück in die Auflaufform geben und im Ofen ca. 15 Min. fertig garen.

4. Im Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kohlrabiwürfel darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, Crème fraîche unterrühren und auf niedrige Stufe reduzieren. Ca. 10 Min. köcheln, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. In der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die abgetropften Kartoffelwürfel ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.

6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden und zum Kohlrabigemüse geben. Schweinefilet schräg aufschneiden, mit den Bratkartoffelwürfeln und dem Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	22 g