



Gebratenes Schweinefilet mit Papas arrugadas und milder Mojo rojo



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Paprika, rot	3 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Schweinefilet	600 g
Öl	4 EL
Butter	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Zucker	
Meersalz	5 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser knapp bedecken, zugedeckt auf hoher Stufe zum Kochen bringen und ca. 15–18 Min. kochen.
2. Inzwischen Paprika waschen, halbieren und 3 Hälften auf einem Backblech im Ofen ca. 15 Min. rösten. Übrige Paprikahälften längs in feine Streifen schneiden. Rote Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken.
3. Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, 2 EL Butter und die Hälfte des gehackten Knoblauchs zugeben, durchschwenken und alles in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 8 Min. fertig garen.
4. Geröstete Paprika aus dem Ofen nehmen. In einem hohen Gefäß mit dem restlichen Knoblauch, Essig und 2–3 EL Öl fein pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.
5. Kartoffeln abgießen, Meersalz zugeben, nochmals aufkochen, auf niedrigste Stufe stellen, Topf zudecken. Kartoffeln ca. 5–10 Min. unter gelegentlichem Schütteln ausdampfen lassen.
6. Inzwischen im Bratensatz in der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Rote Zwiebel und Paprikastreifen darin ca. 3–4 Min. anbraten. 2 EL der Mojo und 2–3 EL Wasser unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schweinefilet mit Paprikagemüse, Papas arrugadas und restlicher Mojo rojo auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	558 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	16 g