



Schweinefilet an Balsamico-glasiertem Wurzelgemüse mit Kartoffeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------|-------|
| Schweinefilet | 600 g |
| Kartoffeln, festkochend | 800 g |
| Karotten | 6 St. |
| Pastinaken | 2 St. |
| Rote Bete, vorgegart | 500 g |
| Zwiebeln, rot | 2 St. |
| Rosmarin, frisch | 10 g |
| Olivenöl | 2 EL |
| Balsamicoessig, dunkel | 6 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Joghurt, natur | 300 g |
| Zucker | |
| Öl | 2 EL |
| Rosinen | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden.
2. Karotten und Pastinaken waschen, schälen, Enden entfernen, längs halbieren und schräg in ca. 4 lange Stücke schneiden. Rote Bete in dicke Scheiben schneiden und die Scheiben dann zu Stiften schneiden.
3. Zwiebeln halbieren, schälen, Hälften vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln von den Stielen streifen.
4. In einer Schüssel Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Rote Bete, Zwiebeln und Rosmarin mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer vermengen und alles auf einem Blech verteilen. Wurzelgemüse im oberen Drittel des Ofens ca. 18–20 Min. garen.
5. Joghurt im Becher mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Schweinefilet quer in ca. 1,5 cm breite Schweinemedallions schneiden, mit den Handballen etwas platt drücken und salzen.
6. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, sodass eine goldbraune Bratkruste entsteht.

7. Herd ausschalten, Schweinefilets mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne zugedeckt ca. 2 Min. ruhen lassen. Wurzelgemüse aus dem Ofen nehmen, mit Rosinen vermengen, mit dem Schweinemedallions und Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Öffne die Rote-Bete-Packung am besten über dem Waschbecken. Um Flecken zu vermeiden, empfehlen wir außerdem Einweghandschuhe und eine Schürze.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 737 kcal |
| Kohlenhydrate | 102 g |
| Eiweiß | 50 g |
| Ballaststoffe | 16 g |
| Fette | 12 g |