



Schweinefilet mit Kartoffelpüree, Frühlingszwiebeln und Ofentomaten



Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
👉 40min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Öl	2 EL
Schweinefilet	600 g
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	300 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Frühlingszwiebeln	2 Bund
Milch	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Zitronen	1 St.
Strauchtomaten	8 St.
Olivenöl	2 EL
Butter	1 EL
Frischkäse, natur	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, kleine Auflaufform, Kartoffelstampfer, Alufolie

1. Ofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und gleichmäßig würfeln. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 15–20 Min. auf mittlerer Stufe weich kochen.
2. Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch trocken tupfen, salzen und ca. 3 Min. scharf anbraten. Danach pfeffern und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. im Ofen garen. Bratensatz mit Brühe ablöschen, Lorbeerblätter dazugeben und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe einköcheln.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, die Enden entfernen und schräg in feine Ringe schneiden.
4. Milch in einem kleinen Topf mit Muskatnuss und Salz würzen und einmal aufkochen. Währenddessen die Kartoffeln abgießen, kurz im heißen Topf ausdampfen lassen und anschließend zerstampfen. Heiße Milch zugeben und vorsichtig unterheben. Kartoffelpüree mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren zugedeckt beiseitestellen.

5. Fleisch aus dem Ofen nehmen und eingewickelt ruhen lassen. Ofen auf 220 °C hochschalten. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen, Strunk entfernen, mit Zitronensaft und Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und in einer Auflaufform ca. 10–15 Min. im Ofen backen.

6. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Frühlingszwiebeln darin ca. 3–4 Min. anbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Frischkäse in die Sauce rühren, Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch portionieren. Tomaten aus dem Ofen nehmen. Kartoffelpüree, Frühlingszwiebeln, Ofentomaten und Fleisch auf Teller anrichten, Sauce darübergießen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	575 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	16 g