



Schweinefilet mit Smashed Potatoes und Spinatsauce

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	1 EL
Schweinefilet	600 g
Zwiebeln, gelb	0.5 St.
Blattspinat	250 g
Schlagsahne	200 g
Olivenöl	1 EL
Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Alufolie, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 15 Min. köcheln. Inzwischen Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in gleich große Medaillons schneiden und zum Temperieren beiseitestellen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Spinat waschen, trocken schleudern und $\frac{3}{4}$ vom Spinat fein hacken. In einem hohen Gefäß mit 50 ml Sahne und Olivenöl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Spinatcreme beiseitestellen.
3. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und auf ein Backblech geben. Kartoffeln mit der Gabel flach drücken, mit weicher Butter bestreichen, salzen und ca. 15 Min. backen.
4. Eine Pfanne mit Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch salzen und im heißen Fett von beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten. Medaillons anschließend pfeffern und in Alufolie gewickelt für ca. 10 Min. im Ofen fertig garen.
5. Zwiebelwürfel in den Bratensatz geben und auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. anbraten. 150 ml Sahne angießen und alles ca. 4 Min. zur Hälfte einkochen. Anschließend die Spinatcreme untermischen und die Sauce ca. 2 Min. unter Rühren auf mittlerer Stufe weiter einkochen.

6. Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 3 Min. in der Alufolie ruhen lassen. Inzwischen restlichen Spinat unter die Sauce heben und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilets mit Kartoffeln zusammen mit Rahm-Spinatsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	461 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g