

# MARLEY SPOON



## Schweinefilet mit würziger Zwiebelsauce

dazu Süßkartoffelstampf und Tomatensalat



30-40min



2 personen

Wenn der Magen nach einem langen Tag eingeschnappt vor sich hin knurrt, sind die Attribute „herzhaft“ und „rustikal“ sehr wünschenswert für eine befriedigende Mahlzeit. Ein gebratenes, saftiges Schweinefilet kommt da gerade richtig, zumal es in einer leckeren Zwiebelsauce serviert wird. Dazu bringt das mollige Süßkartoffelpüree mit Karotten und Frühlingszwiebeln auch den übel gelauntesten Bauch in gute Stimmung, versprochen!

## Wat je van ons krijgt

- 2 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 2 1 tomaat
- 1 rode ui
- 1 varkenshaas
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 bosui

## Wat je thuis nodig hebt

- 2tl boter <sup>7</sup>
- 2tl bloem <sup>1</sup>
- 2tl mosterd <sup>10</sup>
- ½tl honing
- peper en zout
- 30ml olijfolie
- 15ml azijn

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 593kcal, vet 25.0g, koolhydraten 52.3g, eiwit 35.1g



### 1. Gemüse kochen

In een middelgrooten Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Stücke schneiden. Das **Gemüse** in den Topf geben und in 10-12Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, das **Kochwasser** auffangen.



### 4. Zwiebeln anbraten

Die **restlichen Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1TL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis sie weich sind und zu bräunen beginnen.



### 2. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 2EL Essig und ½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tomaten** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** und ca. **1/3 der Zwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** mit 1TL **Brühgewürz** und 2TL Mehl bestäuben und weitere 1-2Min. braten. Dann mit **250ml Kochwasser** ablöschen und 2TL Senf unterrühren. Die **Sauce** 3-4Min. einköcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** in die **Sauce** geben, um es warm zu halten.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in **6 gleich große Medaillons** schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Medaillons** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 6. Gemüse stampfen

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. 1TL Butter in dem Topf bei niedriger Hitze schmelzen, dann vom Herd nehmen, das **Gemüse** zurück in den Topf geben und zu einem groben **Püree** stampfen, ggf. etwas **Kochwasser** hinzufügen. Die **Lauchzwiebeln** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Stampf** mit dem **Fleisch**, der **Sauce** und dem **Salat** servieren.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op [www.marleyspoon.nl](http://www.marleyspoon.nl)    **#marleyspooning**