

# MARLEY SPOON



## Ribkarbonade in romige uiensaus

op pastinaakpuree met babysnijbiet



30-40min



2 personen

Vandaag eet je een klassiek avg'tje met een koolhydraatarme twist. Je serveert de malse ribkarbonades namelijk niet op romige aardappelpuree, maar op een puree van pastinaak en lekker scherpe mierikswortel. De ribkarbonades worden stevig aangebraden en garen daarna verder in een romige uiensaus. Om al deze rijke smaken in balans te houden, serveer je er een frisse babysnijbietsalade met citroenvinaigrette bij.

## Wat je van ons krijgt

- 1 pastinaak
- 1 stukje verse mierikswortel
- 2 ribkarbonades
- 1 zakje cajunkruiden <sup>10</sup>
- 1 ui
- 1 citroen
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>
- 50g rode babysnijbiet

## Wat je thuis nodig hebt

- melk <sup>7</sup>
- boter <sup>7</sup>
- bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

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 763kcal, vet 52.6g, koolhydraten 29.3g, eiwit 41.1g



1. Püree zubereiten

Die **Pastinake** schälen, in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und in einen kleinen Topf geben. 125ml Milch oder Wasser sowie 1/2TL Salz hinzugeben und aufkochen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze 12-15Min. garen. Die **1/2 des Meerrettichs oder mehr nach Geschmack** schälen und fein reiben. Die **Pastinaken** im Topf mit dem **Meerrettich** glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** mit 1TL Mehl bestäuben und erneut ca. 1Min. braten, dann unter ständigem Rühren **200ml Brühe** angießen. Die **Brühe** zum Kochen bringen, anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer einreiben, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze jeweils 2-3Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



5. Fleisch mitköcheln

Die Hitze reduzieren, **1EL Zitronensaft** sowie die **1/2 der Crème fraîche** einrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Sauce** noch 1-2Min. köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Das **Fleisch** in die **Sauce** legen und bei niedriger Hitze 4-6Min. köcheln, bis das **Fleisch** gar ist. Ggf. mehr **Brühe** angießen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, in dünne Streifen schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 5-6Min. anschwitzen, dabei ggf. vorhandenen **Bratensatz** vom Pfannenboden lösen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Brühgewürz** in 300ml heißem Wasser auflösen.



6. Salat anmachen

**1EL Zitronensaft** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Mangold** vermengen. Das **Pastinakenpüree** auf Teller verteilen, die **Schweinekoteletts** und die **Zwiebelsauce** darauf anrichten und mit dem **Mangoldsalat** servieren.