

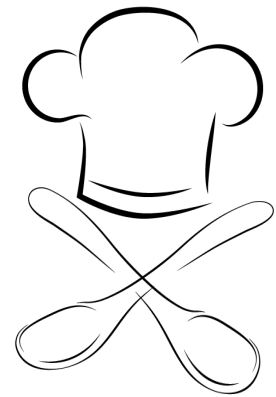


Unsere Rezeptempfehlung:

Wirsing-Möhren-Topf mit Schweinefilet (4 Personen)

Zutaten:

500g Wirsing
400g Möhren
800g Kartoffeln, vorw. festkochend
1 Zwiebel
600g Schweinefilet
2 EL Öl
1 TL getrockneten Majoran
 $\frac{1}{2}$ TL Kümmelpulver
1 L Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz
frischen Majoran zum Garnieren



Zubereitung:

Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebel und Majoran im Bratfett kurz anbraten. Kümmel untermischen. Möhren, Kartoffeln und Wirsing zugeben und kurz anschmoren, mit Brühe ablöschen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zugedeckt 40 Minuten garen. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze ringsum braun anbraten. Hitze reduzieren und das Filet unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt warm halten. Ist der Wirsing-Topf fertig, das Schweinefilet in Scheiben schneiden. Den Teller mit dem Eintopf füllen und die Filetscheiben auf dem Eintopf anrichten. Nach Belieben mit frischem Majoran garnieren.

Guten Appetit!!!

Empfohlen von: *Verena*