

## Rezept

# Gemüseauflauf mit Schweinefilet

Ein Rezept von Gemüseauflauf mit Schweinefilet, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Blumenkohl	<b>550 g</b> Süßkartoffeln
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>2 EL</b> Butter
<b>2 EL</b> Mehl	<b>200 ml</b> salzfreie Gemüsebrühe
<b>200 g</b> Sahne	<b>1 TL</b> mildes Currypulver
<b>1 Msp.</b> frisch geriebene Muskatnuss	<b>500 g</b> Schweinelende (schlankes Stück)
Salz	

### Außerdem:

Auflaufform (18 x 25 cm)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 680 kcal, 34 g F, 44 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. In einem großen Topf Wasser aufkochen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in 3 cm große Röschen teilen. Die Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Blumenkohl und Süßkartoffeln im kochenden Wasser ca. 13 Min. vorgaren.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. glasig dünsten. Das Mehl darüberstäuben und klümpchenfrei verrühren. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und andicken lassen. Currypulver und Muskatnuss unterrühren und die Sauce vom Herd nehmen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eventuell am Fleisch verbliebene Häutchen und Fettstränge entfernen. Das Fleisch in die Mitte der Auflaufform legen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und in der Form verteilen. Die Sauce darübergießen und den Auflauf im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen.
4. Für das Baby vom Fleisch eine ca. 1 cm dicke Scheibe abschneiden und in Streifen schneiden. Fleisch und Gemüse ausreichend abkühlen lassen. Für die Großen Fleisch und Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.