Rezept

Pork Tenderloin mit Kartoffelgratin und Spinat

Ein Rezept von Pork Tenderloin mit Kartoffelgratin und Spinat, am 12.10.2024

Zutaten

3	mittelgroße Kartoffeln (ca. 50 g)
	Salz
2 EL	edelsüßes Paprikapulver
400 g	Schweinefilet
3	Knoblauchzehen
ca. 3 EL	Kokosöl
	frisch gemahlener Pfeffer
1 EL	Cayennepfeffer
500 g	frischer Blattspinat
2 EL	Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln waschen und dabei abbürsten, dann in ca. 2 - 3 mm dicke Scheiben hobeln. Das Kokosöl zerlassen. Eine runde oder ovale Auflaufform mit etwas Kokosöl einfetten. Die Kartoffelscheiben von der Mitte aus leicht überlappend auf den Boden der Form legen. Die Scheiben mit etwas Kokosöl bestreichen, salzen und pfeffern. Diese Schritte wiederholen, bis alle Kartoffelscheiben in der Form sind. Im Backofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis die Ränder schön braun und die Kartoffeln gar sind.

2. Inzwischen 1 EL frisch gemahlenen Pfeffer, das Paprikapulver, 1 EL Salz und Cayennepfeffer in eine kleine Schüssel geben und vermischen. Schweinefilet damit rundum einreiben und etwas ziehen lassen.

3. In einer ofenfesten Pfanne mit Deckel 1 EL Kokosöl erhitzen, das Schweinefilet darin bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. rundum anbraten. Die Pfanne abdecken, in den Ofen (unten) stellen und das Filet je nach Dicke in 20 - 25 Min. garen, bis es durch ist.

4. Spinat putzen, waschen und verlesen. Knoblauch schälen. 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen, den Spinat dazugeben und zugedeckt in 2 - 3 Min. zusammenfallen lassen. Den Knoblauch dazupressen und unterrühren. Spinat salzen und pfeffern.

5. Die Pinienkerne goldbbraun rösten. Das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Mit Spinat und Kartoffelgratin anrichten. Den Spinat mit Pinienkernen bestreuen.