1A+1B

Auflauf mit Schweinefilet, Spinat und Tomaten

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Tomaten halbieren, Schalotte würfeln, Knoblauch pressen. Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch 2 Min. andünsten. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen, würzen. Schweinefilet in Butter rundherum anbraten, würzen. Rösti-Pulver mit 75 ml Wasser mischen. Auflaufform einfetten, Spinat verteilen, Rösti und Tomaten darüber. Schweinefilet in Scheiben schneiden und darauflegen. Sojasoße und Schmelzkäse darüber. 10 Min. backen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle rösti
- [ ] 40-50 g Schweinefilet
- [ ] 150 g Spinat
- [ ] 50 g Tomaten
- [ ] ¼ Schalotte
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Butter
- [ ] 3 TL Schmelzkäse 20+
- [ ] 1 EL Sojasoße
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**359 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**36 g**