1A+1B

Kartoffelpüree mit Schweinefilet und Sauerkraut

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2-3 Minuten andünsten bis die Zwiebel glasig ist. Die Schweinefiletstücke hinzufügen und in ca. 5-7 Minuten gar braten. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Das Sauerkraut mit evtl. etwas Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze in ca. 4-5 Minuten aufwärmen. Den Inhalt des Beutels Kartoffelpüree mit 90 ml mischen und gut schütteln. Das Püree in einem Topf aufwärmen, aber darauf achten, dass es nicht zu kochen beginnt. Das Püree mit Knoblauch, Zwiebel und dem Fleisch vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Kartoffelpüree mit dem Sauerkraut servieren und mit Frühlingszwiebelringen und evtl. frischen grünen Kräutern abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g Schweinefilet in Stücken
- [ ] 200 g Sauerkraut
- [ ] ½ kleine Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Frühlingszwiebel in Ringen
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Evtl. frische grüne Kräuter wie Rosmarin und Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**303 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**32 g**