



Lidl lohnt sich

Unsere  
Kochbox



**Monsieur Cuisine  
Fleisch**

---

**Für 2**

🕒 Ca. 40 Min.

# Schweinefilet im Speckmantel

mit Kartoffel-Sellerie-Püree, Apfel-Rotwein-Schalotten  
und krossem Buchweizen



Ein Service von

## Zubereitung

**1** Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. **Thymian** waschen und trockenschütteln. **Schalotten** so schälen und vierteln, dass sie am Strunk noch zusammenhängen. **Apfel** waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, nach Belieben schälen und **Viertel** halbieren.

**2** Im Mixbehälter **1 EL Butter, Schalotten** und **Apfelspalten** 3 Min./Anbraten. **Thymian, 1 EL Zucker, 1 EL Balsamico** und **100 ml Rotwein** zugeben und 8 Min./100 °C/Stufe 1/Linkslauf starten.

**3** Derweil **Schweinefiletmedaillons** waschen, trockentupfen und mit je **1 Scheibe Bacon\*** fest umwickeln. **Kartoffel** und **Sellerie** waschen, schälen und in ca. 1–2 cm große Stücke schneiden. **Apfel-Rotwein-Schalotten** in eine kleine Auflaufform umfüllen, in den Ofen schieben und Mixbehälter säubern.

**4** **Kartoffel** und **Sellerie** im Mixbehälter mit **100 ml Milch** und **2 Prisen Salz** 18 Min./100° C/Stufe 1 mit Messbecher garen.

**5** Inzwischen in einer großen Pfanne **1 EL Öl** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. **Medaillons** darin rundherum ca. 6–7 Min. anbraten. Das **Fleisch** anschließend **salzen, pfeffern** und in Alufolie gewickelt für ca. 8 Min. auf einem Backblech in den Ofen geben.

**6** **Buchweizen** im **Bratensatz** auf mittlerer bis hoher Stufe fettfrei ca. 2 Min. goldbraun und knusprig rösten. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen. **1 EL Butter** zum **Gemüse** geben, Rühraufsatz einsetzen und 30 Sek./Stufe 5 mit Messbecher pürieren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** würzig abschmecken.

**7** **Kartoffel-Sellerie-Püree, Schweinemedallions** und **Apfel-Rotwein-Schalotten** auf Tellern anrichten und mit krossem **Buchweizen** bestreut servieren.

## Guten Appetit!

### Info

Buchweizen hat trotz des Namens nichts mit Weizen zu tun, er ist nicht einmal ein Getreide. Dafür ist er jedoch reich an essenziellen Aminosäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.

## Zutaten

**5 g** Thymian

**2** Schalotten

**1** Apfel, Gala Royal

(B) **2 EL** Butter

(B) Salz, Pfeffer, Zucker

(B) **1 EL** Balsamicoessig

(B) **100 ml** Rotwein

**300 g** Schweinefiletmedaillons

**4 Scheiben** Bacon\*

**1 mittelgr.** Kartoffel, mehlig

**ca. 400 g** Sellerieknolle

(B) **100 ml** Milch

(B) **1 EL** Öl

**25 g** Buchweizen

(B) **Basiszutaten**

\*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

## Utensilien

Mixbehälter, Küchenkrepp, kleine Auflaufform, Messbecher, große Pfanne, Alufolie, Backblech, Rühraufsatz

Nährwerte	je 100 g	je Portion
Brennwert	349 kJ 84 kcal	2638 kJ 631 kcal
Fett	3,7 g	27,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g	12,1 g
Kohlenhydrate	5,8 g	43,9 g
davon Zucker	2,8 g	21,1 g
Eiweiß	5,8 g	43,7 g
Salz	0,21 g	1,56 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.