

Schweinsnierstück aus dem Ofen auf Apfel-Süsskartoffel-Gemüse



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 15 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Nierstück vom Schweizer Schwein
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL** Bratbutter
- 600 g** Süsskartoffeln
- 2** grosse Äpfel (z.B. Boskop)
- 1.5 EL** Currypulver
- 3 EL** Olivenöl
- 1.5 EL** Zitronensaft
- 1 Bund** Rosmarin
- 3 EL** Kürbiskerne

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

- 520** kcal
- 39 g** Eiweiss
- 38 g** Kohlenhydrate
- 22 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Mageres Schweinefleisch.

Auch vom Schwein gibt's fettarme Fleischstücke, z.B. das Eckstück, die Nuss, das Filet und das Nierstück. Schweinefleisch liefert ausserdem viel wertvolles Eiweiss, B-Vitamine, Zink und Selen.

Zubereitung

1 Nierstück in der Bratbutter von allen Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech legen.

2 Süsskartoffeln schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Äpfel waschen und ohne Kerngehäuse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben, Currypulver, Salz, Olivenöl und Zitronensaft zugeben und alles gut mischen.

3

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Der feine Unterschied.

Gemüsemischung auf dem Backblech um den Braten verteilen. Rosmarinnadeln abzupfen und darübergeben. Das Ganze im vorgeheizten Ofen 45–50 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze garen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Kürbiskerne darüberstreuen.

Dazu passt ein Blattsalat.

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.**