Schweinsnierstück aus dem Ofen auf Apfel-Süsskartoffel-Gemüse

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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 1/2 EL	Currypulver
3 EL	Olivenöl
1 1/2 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 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.