

Schweinsnierstück aus dem Ofen auf Apfel-Süsskartoffel-Gemüse



⌚ 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 Currysauce

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

Milf 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, Currysauce, Salz, Olivenöl und Zitronensaft zugeben und alles gut mischen.

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



Meine Wahl.

- 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.

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