

Schweinsnierstück aus dem Ofen auf Apfel-Süsskartoffel-Gemüse



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 Gemüse Mischung auf dem Backblech um den Braten verteilen. Rosmarinnadeln abzapfen 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.