

Apfel-Kartoffel-Pfanne mit marinierten Filetspießen



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Schweinefilet (ca. 500 g)
- 6 EL vita-Rapskernöl (für die Marinade)
- 1 EL Aceto Balsamico
- 2 TL Paprikapulver, mittelscharf
- 1/2 TL Chilipulver
- 2-3 Salbeizweige
- 2-3 Rosmarinzweige
- schwarzer Pfeffer
- 2 säuerliche Äpfel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 8 EL vita-Rapskernöl
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser garen, anschließend abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Inzwischen das Schweinefilet in 12 möglichst gleich große Scheiben schneiden. Aus Rapskernöl, Aceto Balsamico, Paprika- und Chilipulver, Salbei, Rosmarin und etwas Pfeffer eine Marinade anrühren und die Filetscheiben darin 1 Stunde marinieren. Anschließend die marinierten Filetscheiben quer auf vier Spieße stecken. Die Äpfel vierteln, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in dünne Scheiben, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. 6 EL vita-Rapskernöl (ideal zum Braten) in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundum braun anbraten. Apfelstücke und Frühlingszwiebeln zugeben und 5-7 Minuten mitbraten. Salzen, pfeffern und mit der fein gehackten Petersilie würzen. Inzwischen die Filetspieße in einer zweiten großen Pfanne in dem restlichen Rapskernöl von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten, dabei leicht salzen.

Pro Person: 582 kcal (2437 kJ), 33,2 g Eiweiß, 28,4 g Fett, 47,2 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)