

# die **mit KOCH** **SHOW**



**GEFÜLLTES SCHWEINEFILET  
MIT KAROTTEN-SELLERIEGEMÜSE  
UND ZWIEBELSTAMPF**

PRÄSENTIERT VON:

Kastenmeiers

**REWE**  
KÖCKERITZ

**KÜCHEN**  
ZENTRUM  
DRESDEN GmbH

# GEFÜLLTES SCHWEINEFILET MIT KAROTTEN-SELLERIEGEMÜSE UND ZWIEBELSTAMPF

600g Schweinefilet  
150g Hühnerbrust  
150g Karotten  
150g Sellerie  
je 50ml Sahne & saure Sahne  
1 Ei  
2 Zwiebeln  
Spinat  
Kräuter

## ZUTATEN

100g Butter  
250g mehligte Kartoffeln  
Salz und Pfeffer  
Tabasco  
Muskat

## ZUBEREITUNG

Hähnchen mit Sahne, Ei, Spinat und Kräutern zur Farce mixen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Schweinefilet mit der Farce füllen, kurz anbraten und bei **160 °C ca. 15 min** im Ofen garen. Kartoffeln schälen, kochen und anschließend mit saurer Sahne und Butter stampfen. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und mit Butter nussig braun braten. Zwiebeln zum Stampf geben und mit Salz und Muskat würzen. Gemüse schneiden und mit Butter andünsten. Schweinefilet mit Gemüse und Zwiebelstampf anrichten.

**Wir wünschen guten Appetit!**

**ANMELDUNG:** [dresden-fernsehen.de/mitkochshow](http://dresden-fernsehen.de/mitkochshow)



MO 19.30 UHR  
DI 23.00 UHR  
MI 21.30 UHR  
FR 23.00 UHR  
SA 16.30 UHR