



1A+1B

Meat

Auflauf mit Schweinefilet, Spinat und Tomaten



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1
- Ofen auf 180 °C vorheizen. Tomaten halbieren, Schalotte würfeln, Knoblauch pressen. Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch 2 Min. andünsten. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen, würzen. Schweinefilet in Butter rundherum anbraten, würzen. Rösti-Pulver mit 75 ml Wasser mischen. Auflaufform einfetten, Spinat verteilen, Rösti und Tomaten darüber. Schweinefilet in Scheiben schneiden und darauflegen. Sojasoße und Schmelzkäse darüber. 10 Min. backen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle rösti
- ☐ 40-50 g Schweinefilet
- ☐ 150 g Spinat
- ☐ 50 g Tomaten
- ☐ ¼ Schalotte
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Butter
- ☐ 3 TL Schmelzkäse 20+
- ☐ 1 EL Sojasoße
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	359 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	17 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	36 g