



Rückwärts gegartes Schweinefilet mit Gemüse vom Kürbis an Kartoffelpüree mit Trüffeln



Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Senf	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Hokkaidokürbis	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Öl	3 EL
Weißwein, trocken	200 ml
Burgundersauce	300 ml
Äpfel, grün	2 St.
Muskatnuss, gemahlen	
Butter	2 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, von Sehnen befreien und mit Senf bestreichen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und für ca. 35–40 Min. im Ofen garen.
2. Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen. Kürbis waschen, halbieren, mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Kürbis darin ca. 4–5 Min. goldbraun anbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf kleiner Stufe ca. 10 Min. weich garen.
4. In einem Topf auf kleiner Stufe Burgundersauce erhitzen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, würfeln, zum Kürbis geben und ca. 5 Min. mitgaren.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und im heißen Öl ca. 2 Min. rundherum kross anbraten. Anschließend in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.
6. Kartoffeln mit dem Deckel abgießen, im Topf mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelpüree verarbeiten und mit Muskat, Butter und Salz abschmecken. Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet in Scheiben schneiden, mit Püree, Kürbisgemüse und Sauce anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	710 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	21 g