Rezept

Fruchtiger Rosenkohl-Sellerie-Auflauf mit Filet

Ein Rezept von Fruchtiger Rosenkohl-Sellerie-Auflauf mit Filet, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Rosenkohl (TK oder frisch)
1	kleine Zwiebel
125 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
1	kleine feste Birne
50 g	Roquefort
50 g	saure Sahne (10 % Fett)
250 g	Knollensellerie
2 EL	Rapsöl
	Salz
200 g	Schweinefilet
1 EL	Zitronensaft
15 g	kernige Haferflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 516 kcal

Zubereitung

1. TK-Rosenkohl auftauen. Frischen Rosenkohl waschen, putzen und die Röschen am Strunk kreuzweise einritzen. Große Köpfe halbieren. Sellerie waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Rosenkohl und Sellerie zufügen und andünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Min. dünsten.

3. Inzwischen das Schweinefilet in 4 Medaillons schneiden. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin beidseitig kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

4. Den Ofen auf 200° vorheizen. Birne schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit den Flocken mischen.

5. Saure Sahne in das Gemüse rühren. Dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform füllen, die Birnen untermischen. Medaillons darauf verteilen, die Käsemasse teelöffelweise auf das Fleisch geben. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. backen.