Rezept

Sauerbraten vom Schweinefilet mit Kürbispüree

Ein Rezept von Sauerbraten vom Schweinefilet mit Kürbispüree, am 22.05.2025

Zutaten

2	Zwiebeln
5	Wacholderbeeren
5	Pimentkörner
1	Lorbeerblatt
450 g	Schweinefilet
	Pfeffer
600 g	Kürbis
	Muskatnuss frisch gerieben
2 EL	Erythrit
1 Bund	Suppengrün (Möhre, Sellerie, Lauch)
15	weiße Pfefferkörner
2	Gewürznelken
200 ml	Rotweinessig
	Salz
3 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
50 g	gem. Mandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 40 g F, 60 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Möhren und Sellerie schälen. Lauch längs aufschneiden und gründlich waschen. Das Suppengemüse grob in Stücke schneiden und mit Gewürzen, Essig und 250 ml Wasser in einer tiefen Schüssel verrühren. Das Fleisch in die Marinade geben, es soll vollständig damit bedeckt sein. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens 12 Std. marinieren.

2. Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Mit 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten kräftig braun anbraten. Abgetropftes Gemüse zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Die Marinade angießen und das Fleisch bei schwacher Hitze in etwa 1 Std. 30 Min. weich garen. Nach 45 Min. 400 ml Wasser nachfüllen und das Fleisch wenden.

3. Inzwischen den Kürbis waschen oder schälen, Kerne und Fasern entfernen. Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Kürbisstücke darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Muskatnuss würzen. 100 ml Wasser angießen und den Kürbis bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. weich garen. Mit dem Pürierstab cremig-fein pürieren.

4. Fleisch aus dem Sud nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Min. ruhen lassen. Bratensatz und Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren und durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. Sauce nochmals erhitzen, die Mandeln einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Erythrit abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und servieren. Sauce und Kürbispüree dazu reichen.