

Rezept

Schweinefilet mit Kürbispüree und Mangold

Ein Rezept von Schweinefilet mit Kürbispüree und Mangold, am 28.06.2026

Zutaten

350 g Schweinefilet
Pfeffer
Salz
½ EL Öl

Für das Kürbispüree

300 g Hokkaido-Kürbis
200 g Kokosmilch
Pfeffer
1 TL Butter
Salz
1 EL Limettensaft

Für das Mangoldgemüse

350 g Mangold (in unterschiedlichen Farben)
Salz
1 TL Anissamen
1 EL Öl
Pfeffer
4 EL Kokosmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 15 g F, 44 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 85° vorheizen. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum in 2-3 Min leicht anbraten - nicht garen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf das Backofenrost legen, ein Backblech als Auffangschale darunterschieben. Das Fleisch im Backofen (Mitte) 1 Std. garen.
2. Für das Püree den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Kürbiswürfel darin andünsten. Kokosmilch dazugeben, zum Kochen bringen und die Kürbiswürfel darin zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln.
3. Inzwischen den Mangold waschen, putzen und Blätter und Stiele in fingerdicke Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Mangold darin 10 Min. unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze dünsten. Das Gemüse mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Die Anissamen in einem Mörser zerstoßen und dazugeben. Zum Schluss die Kokosmilch unter das Mangoldgemüse rühren.
4. Den gegarten Kürbis mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, wenig Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Püree und dem Mangold auf zwei Tellern anrichten.