

Rezept

Schweinefilet mit Kürbis-Püree und Bohnen

Ein Rezept von Schweinefilet mit Kürbis-Püree und Bohnen, am 29.03.2023

Zutaten

400 g mehligkochende Kartoffeln	400 g Muskatkürbis
250 g breite Bohnen	150 g gelbe Bohnen
2 Zwiebeln	je 2 Zweige Thymian und Rosmarin
2 Schweinefilets (à ca. 300 g)	Salz
Pfeffer	30 g Butterschmalz
1-2 EL Zucker	75 ml Madeira (oder Kalbsfond)
150 ml kräftiger Kalbsfond (aus dem Glas)	75 g Butter
150 g Sahne	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln und Kürbis schälen, den Kürbis entkernen. Beides in große Würfel schneiden und in einen Dämpfeinsatz geben. Den Dämpfeinsatz in einen Topf mit etwas kochendem Wasser stellen und das Gemüse zugedeckt über Dampf ca. 35 Min. dämpfen.
2. Inzwischen die breiten und gelben Bohnen waschen und putzen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Schweinefilets mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 150° (Umluft 130°) vorheizen.
3. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen, die Filets darin mit den Kräutern in ca. 5 Min. rundum anbraten. Die Filets herausnehmen, in eine Reine geben und im Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. fertig garen.
4. Die Zwiebeln in dieselbe Pfanne geben und goldbraun anbraten. Den Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit Madeira ablöschen, den Fond dazugießen und alles offen bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
5. Gleichzeitig die Bohnen in kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. weich garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. 25 g Butter zerlassen, die Bohnen darin schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
6. Die Sahne mit 50 g Butter in einem Topf aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kartoffeln und den Kürbis dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.

7. Die Schweinefilets aus dem Ofen nehmen und in breite Scheiben schneiden. Die Filetscheiben mit dem Kürbis-Püree, den Bohnen und den geschmorten Zwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.