

Schweinefilet

mit Nusskruste, Kürbispüree und Speckbohnen

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g	Hokkaidokürbis
600 g	Schweinefilet
400 g	Kartoffeln (mehligkochend)
360 g	Prinzessbohnen
150 g	Speck in Scheiben
100 g	Walnuskerne
10 g	Frische Petersilie
9 EL	Butter
5 EL	Paniermehl
2 EL	Öl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Muskatnuss



Zubereitung

1. Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In einem Topf Kartoffeln und Kürbis mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. weich garen.
2. Inzwischen Nüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel gehackte Nüsse, Kräuter, 7 EL weiche Butter und 5 EL Paniermehl vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in 4 etwa gleich große Medaillons schneiden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier setzen und die Nusskruste auf den 4 Filetstücken verteilen. Die Bohnen in den Speck einwickeln und danebensetzen. Für ca. 20 Minuten wird alles im Backofen gegart.
4. Kürbis und Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. 2 EL Butter zum Kürbis geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerstampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Schweinefilet mit Kürbispüree und Speckbohnen servieren. Guten Appetit!

Kulinarik

Für die Nusskruste kannst du auch andere Nüsse, Mandeln oder Esskastanien verwenden.



FRIENDSHIP

a member of MEDICE - The Health Family