

Schweinefilet im Kräutermantel mit Zwiebel-Biersoße und Kürbispüree

Zutaten für das Kürbispüree (für 4 Personen):

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 TL Honig
- 6 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit Schale in Spalten schneiden. Auf einem Backblech verteilen, mit Honig und Öl beträufeln und 25 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Soße und die Bohnen zubereiten.

Den Kürbis dem Ofen nehmen und beiseitestellen. Kurz vor dem Anrichten den gerösteten Kürbis in ein hohes Gefäß geben und grob pürieren. Das Püree vorsichtig erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zutaten für das Fleisch:

- 600 g Schweinefilet
- 2 EL Öl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zehen Knoblauch
- etwas Butter
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 2 Handvoll frische Kräuter
- Salz
- Pfeffer

Ofentemperatur auf 140 Grad reduzieren. Das Schweinefilet waschen und trocknen, dann rundum salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet darin 5 Minuten anbraten. Dabei etwas Thymian, Rosmarin und die angedrückten Knoblauchzehen hinzufügen. Zum Schluss etwas Butter dazugeben.

Die Filets in eine Ofenform legen. Die Kräuter und den Sud auf die Filets geben. Mit Pfeffer würzen und 10 Minuten im Ofen fertig garen. Durch die niedrige Temperatur gart das Fleisch schonend und bleibt schön rosa und saftig. Die Kerntemperatur sollte etwa 60 bis 65 Grad betragen.

Die Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Dill und Estragon) säubern, fein hacken und auf einen Teller geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit Senf bestreichen. Danach in den Kräutern wälzen.

Zutaten für die Soße:

- 2 Gemüsezwiebeln
- Öl
- 1 EL Mehl
- 500 ml dunkles Bier
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Piment
- 300 ml Gemüse- oder Hühnerfond

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln 10 Minuten darin anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, kurz vermengen und mit Bier ablöschen. Die Soße aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Piment würzen. Wer mag, kann noch Gemüse- oder Hühnerbrühe angießen. Der Geschmack wird dadurch etwas milder. Die Soße auf mittlerer Stufe 10 Minuten köcheln, bis sie leicht dickflüssig wird.

Zutaten für die Bohnen:

- 500 g breite Bohnen
- 1 Bund Bohnenkraut
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Die Bohnen waschen und leicht schräg in Stücke schneiden. Die Enden entfernen. In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Bohnen darin etwa 8 Minuten garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Vor dem Servieren Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin erhitzen. Bohnenkraut fein hacken und zum Schluss untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 04.10.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen