



# Schweinefilet mit Kürbispüree

*und glasierter Pastinake*



## Schweinefilet

### Zutaten

#### Für das Schweinefilet

700 g	Schweinefilet
1 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

#### Für das Kürbispüree

1	kleiner Hokkaidokürbis
2 EL	Butter
100 g	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz und Pfeffer

#### Für das Pastinakengemüse

250 g	Pastinaken
60 g	Gemüsebrühe
1 EL	Rapsöl
1 EL	Zucker
1 EL	Butter
Einige	frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)
1 Prise	Salz, Pfeffer und Muskat

### Zubereitung

Die Pastinaken schälen, den Strunk in der Mitte entfernen und anschließend klein schneiden. Im Rapsöl sautieren und etwas Farbe nehmen lassen, mit dem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Mit der Brühe ablöschen und die Pastinaken bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Silberhaut vom Filet parieren und von allen Seiten bei mittlerer Hitze im Rapsöl anbraten, dabei mehrmals wenden. Anschließend bei 105 °C etwa 15 min im Ofen ruhen lassen. Kerntemperatur des Filets sollte um die 85 °C sein (wer es durch mag). Ich bevorzuge eine Kerntemperatur bei einer einwandfreien Qualität von 72 °C im Kern (zartrosa und saftig).

Währenddessen den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. In einem kleinen Topf mit der Butter sautieren und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Den Kürbis bei geschlossenem Deckel weich schmoren. Sobald er fertig ist, pürieren und abschmecken. Die Pastinaken schälen, schneiden und mit Butter, geschnittenen Kräutern und Gewürzen abschmecken. Das Filet nach dem Ruhen im Ofen nochmals in der Pfanne in einem Esslöffel Butter nachbraten.