Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Schweinefilet mit Spargel, wildem Brokkoli und Süßkartoffelpüree

Zutaten:

- 500 g Schweinefilet, küchenfertig pariert
- 500 g Spargel, weiß
- 250 g wilder Brokkoli (oder normaler Brokkoli)
- 600 g Süßkartoffeln
- 150 g Butter + 50 g für den Spargel
- 500 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Wer möchte: 2 EL Nussmus (z.B. Mandelmus) + 4 TL zum Anrichten
- Öl zum Braten
- 1 Biozitrone
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Muskatnuss

Zubereitung

Das Schweinefilet mit Öl bestreichen, salzen und auf ein Backblech legen. Im Ofen bei 80°C (Umluft) 1 Stunde vorgaren. Vor dem Servieren in einer heißen Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht. Vor dem Aufschneiden 5 Minuten ruhen lassen.

Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Stücke schneiden, dann mit 500 ml Wasser (gesalzen) oder Gemüsebrühe in einem Topf mit Deckel 8-10 Minuten weichkochen. Restliches Kochwasser abgießen, dann 150 g Butter, Zitronensaft und etwas Abrieb, Salz, Muskatnuss, Nussmus und Pfeffer zugeben. Alles stampfen oder kurz pürieren.

Den Spargel schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Spargelstücke in gesalzenem, kochendem Wasser 5-6 Minuten kochen. Anschließend abgießen und mit 50 g Butter vermischen.

Den Brokkoli in gesalzenem Wasser 3 Minuten kochen, abseihen und zum Spargel geben.

Zum Anrichten Süßkartoffelpüree auf Teller verteilen, den Spargel und Brokkoli anlegen und darauf Scheiben vom Filet verteilen. Zuletzt pfeffern und nach Wunsch mit etwas Nussmus beträufeln.