



Schweinefilet mit Nusskruste, Kürbispüree und Speckbohnen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	600 g
Kartoffeln, mehligkochend	400 g
Salz	
Walnusskerne	100 g
Petersilie, frisch	10 g
Butter	9 EL
Paniermehl	5 EL
Pfeffer, schwarz	
Schweinefilet	600 g
Öl	2 EL
Prinzessbohnen im Speckmantel	360 g
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp

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. Bohnen im Speckmantel danebensetzen und im Backofen ca. 20 Min. garen.
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!

Tipp:

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

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	799 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	51 g