



Selleriepüree mit Schweinefilet und Pfifferlingsauce

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Knollensellerie	800 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 St.
Birnen	1 St.
Salz	
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Pfifferlinge	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Schlagsahne	200 g
Frischkäse, natur	100 g
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Küchenkrepp, Pürrierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Sellerie und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Birne vierteln, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls grob würfeln. In einem Topf Sellerie und Birne mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet salzen und rundherum ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten. Mit Pfeffer würzen, in eine Auflaufform legen und im Ofen ca. 15–20 Min. zu Ende garen. Pfanne nicht säubern.
3. Pfifferlinge säubern und je nach Größe halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Petersilie auf einem Teller verteilen.
4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Pfifferlinge mit Zwiebel darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Pfifferlingrahmsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Sellerie und Birne in ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen. Sellerie-Birnen-Mix zurück in den Topf geben, Frischkäse zugeben und mit einem Pürrierstab zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und in den Kräutern wenden. Selleriepüree mit Schweinefilet und Pfifferlingrahmsauce auf Teller verteilen. Mit Petersilie bestreut

servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Da sich in den feinen Vertiefungen und Lamellen der Pilze der Schmutz besonders gut festsetzen kann, solltest du Pfifferlinge im Gegensatz zu vielen anderen Pilzen waschen. Die Pilze sollten aber nur so kurz wie möglich im Wasser bleiben, da sie sich schnell vollsaugen. 2–3 EL Mehl ins Wasser gerührt binden den Schmutz. Danach nochmal abspülen und ca. 5 Min. zwischen Küchenpapier trocknen lassen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	499 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	19 g