

# Schweinefilet mit Kürbis-Kartoffelpüree & Brokkoli



Zur Abwechslung mal wieder etwas für die schlanke Linie, für diejenigen unter Euch, die noch immer an ihren guten Vorsätzen festhalten. Super, Gratulation!!

Man kann durchaus Gewicht verlieren und lecker essen. Auch von der Menge her muss niemand hungrig vom Tisch gehen. Sicher kennt Ihr den Tipp, vor dem Essen ein Glas Mineralwasser zu trinken hilft enorm beim Abnehmen. Zunächst wurde es ja nur vermutet. Mittlerweile ist es auch wissenschaftlich bewiesen. Es muss nicht unbedingt Mineralwasser sein, natürlich geht es mit Leitungswasser genauso. In unseren Regionen ist das Leitungswasser oft besser als das Mineralwasser, außerdem preiswerter und immer vorhanden.

## Zutaten:

für 2 Personen

- 200 g Kartoffel
- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 3 EL Milch (1,5%)
- 1 TL Joghurtbutter
- 250 g Brokkoliröschen
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 TL Mandelblättchen
- 2x 120g Schweinefilet
- 1 rote Zwiebel
- 50 ml Rotwein
- 100 ml Kalbsfond
- 1 Prise Zimt
- 1/2 TL abgeriebene Bio-Orange
- 2 TL Johannisbeergelee

## Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, den Kürbis ebenfalls würfeln und beide gemeinsam in Salzwasser 15 Min. garen. Anschließend gemeinsam mit dem Stampfer zerdrücken. Milch erhitzen und mit der Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Brokkoliröschen separat im Salzwasser 15 Min garen. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schweinefilet in Medaillons schneiden. 2 TL Öl in einer beschichtete Pfanne erhitzen, das Fleisch durch das heiße Öl ziehen und 30 Sekunden anbraten, wenden und ebenso auf der zweiten Seite verfahren. Dann je nach Dicke der Stücke 6-7 Min weiterbraten. Das Fleisch sollte zum Schluß auf Druck noch weich sein. Die Kerntemperatur bei Schweinefilet sollte 58° C betragen, dann ist das Fleisch innen noch rosa/medium. Wer es lieber durchgebraten mag braucht eine Kerntemperatur von 65° C.

**Tipp:** Das Fleisch erst in der Pfanne scharf anbraten, dann im Backofen bei Niedertemperatur (80-90° C) langsam medium / rosa garen.

In die Pfanne die in Spalten geschnittene Zwiebel geben, mit dem Kalbsfond angießen und 2 Min. dünsten. Den Rotwein hinzugeben und einreduzieren lassen. Abgeriebene Orangenschale und Johannisbeergelee hinzugeben und mit Gewürzen abschmecken.

**Kalorien:** pro Person ca. 350