



Schweinefilet mit Maronenpüree und Feldsalat

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Maronen-Sahnesauce

1 TL Butter
2 Schalotten
125 g Maronen (geschält und gegart)
1 Prise geriebene Muskatnuss
½ TL Piment
3 EL weißer Balsamico
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Maronenpüree

125 ml fettarme Milch
125 ml Sahne
500 g Maronen (geschält und gegart)
1 TL Butter
1 Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Schweinefilet

600 g Schweinefilet
2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe
2 EL raffiniertes Rapsöl
20 g Butter
Salz, Pfeffer

Gebratener Feldsalat

300 g Feldsalat
1 EL raffiniertes Rapsöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung (circa 45 Minuten):

Für die Maronen-Sahnesauce die Schalotten würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Die vorgegarten Maronen grob hacken und kurz mit anbraten. Eine Prise Salz, eine Prise geriebene Muskatnuss sowie Piment hinzufügen und mit weißem Balsamicoessig ablöschen. Sobald der Essig einreduziert ist, mit Brühe auffüllen. Zehn Minuten köcheln und die Brühe ebenfalls einreduzieren lassen.

Dann die Sahne hinzugießen, alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Sauce pürieren, mit Salz und bei Bedarf mit Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren warmhalten.

Für das Maronenpüree Milch, Sahne und eine Prise Salz in einem Topf kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren, die vorgegarten Maronen mit den Händen in kleine Stücke zerdrücken und zur Sahne-Milch hinzufügen. Bei kleiner Temperatur fünf Minuten köcheln lassen und dann alles mit dem Pürierstab zu einem Püree verarbeiten. Butter und eine Prise geriebene Muskatnuss unterrühren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer das Püree besonders samtig mag, kann es noch durch ein feines Sieb streichen. Bis zum Servieren warmhalten.

Das Schweinefilet in gleich große Medaillons portionieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Rapsöl scharf anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht. Butter, zwei Zweige Rosmarin und eine zerdrückte Knoblauchzehe als Aromaten dazugeben. Die Medaillons wiederholt mit der ausgelassenen Butter übergießen und weitere zwei bis drei Minuten garen.

Den Feldsalat erst unmittelbar vor dem Anrichten mit etwas raffiniertem Rapsöl anbraten und nach Geschmack salzen und pfeffern.

Das Maronenpüree auf Tellern verteilen und die Medaillons daraufsetzen. Die Maronen-Sahnesauce noch einmal kurz mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen und damit Püree sowie Medaillons beträufeln. Den gebratenen Feldsalat daneben anrichten.

Nährwerte pro Portion:

780 kcal – 40 g Fett – 40 g Eiweiß – 60 g Kohlenhydrate