

# Hokkaido-Kürbis mit Schweinefilet

## Kürbisgemüse mit saftig, zartem Fleisch

**Winterliches Gemüse mit Hokkaido-Kürbis, ein Leckerbissen zur Kürbis-Saison. Kombiniert wird das Ganze in unserem Rezept mit zart, saftigen, rosa gebratenen Schweinefiletmedallions und einer aromatischen Sauce. Solltet Ihr unbedingt mal probieren, auch wenn Ihr bisher noch nicht so viel mit Kürbis gekocht habt.**

### Zutaten

- 600 g Schweinefilet
- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 5 Rote Zwiebeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 250 ml Sahne
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

- Zunächst den Hokkaido-Kürbis halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in Streifen und danach in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schale könnt Ihr beim Hokkaido dran lassen.
- Nun die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Karotten abwaschen, abschaben und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Dann alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, etwas Öl darüber gießen, salzen und pfeffern und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen für ca. 25 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit das Schweinefilet abwaschen, trockentupfen und am Stück mit etwas Öl in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten.
- Das Filet aus der Pfanne nehmen und rasten lassen. Den Bratensatz mit etwas Wasser ablöschen, die Sahne begeben und kurz aufkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Petersilie abbrausen, abtropfen lassen und kleinhacken.
- Filet in Medallions schneiden und zusammen mit dem Kürbisgemüse auf Tellern anrichten.
- Etwas Sauce darüber gießen und mit der Petersilie bestreuen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/hokkaido-kuerbis-schweinefilet/>