

Rezeptidee Februar:

Schweinefilet mit Pastinakenpüree und Champignons in Basilikumöl

Zutaten für 4 Portionen:

Basilikumöl

1 Bund Basilikum
Salz
2 EL Rapsöl, kaltgepresst (gut gekühlt)

Pilze

750 g kleine Champignons
3 EL Rapsöl

Pastinakenpüree

750 g Pastinaken
Zitronensaft
250 ml Gemüsefond

Fleisch

1 TL Fenchelsamen
400 g Schweinefilet



Und so geht's:

Basilikumöl: Basilikumblätter von den Stielen zupfen, in kochendem Salzwasser kurz überbrühen, dann in Eiswasser abschrecken. Blanchierte Blätter sorgfältig ausdrücken und mit einem scharfen Messer klein schneiden, mit 2 EL gut gekühltem (!) kaltgepresstem Rapsöl fein pürieren und mit Salz abschmecken.

Pilze: Champignons putzen, evtl. klein schneiden, in 1 EL Rapsöl anbraten, salzen und mit Zitronensaft abschmecken. Anschließend mit dem Basilikumöl 30 Min. marinieren.

Pastinakenpüree: Gemüse schälen, klein schneiden und zugedeckt in einem Topf mit wenig Wasser, etwas Salz sowie 1 TL Zitronensaft ca. 15 Min. weich kochen, abschütten. Den

Gemüsefond aufkochen, Pastinaken hineingeben, fein pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Fleisch: Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen. Filet salzen, mit Fenchel bestreuen und in einer beschichteten Pfanne etwa 5 Min. im restlichen Rapsöl bei mittlerer Hitze rundherum braten. Dann den Herd ausschalten und das Fleisch rosa gar ziehen lassen, dabei einmal wenden. Das Fleisch zusammen mit den Champignons sowie dem Pastinakenpüree servieren.

Copyright: UFOP