Rucola-Kartoffel-Püree mit Schweinefilet

Kartoffel-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 1kg Kartoffel(n)
» Salz & Pfeffer
» 450g Schweinefilet
» 7 EL Olivenöl
» 30g Pinienkerne
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 75g Rucola
» 250ml Instant-Gemüse-Brühe
» Muskat
» Oliven

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. In Salzwasser ca. 15min kochen. Filet waschen, trockentupfen, in 12 Stücke schneiden. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden ca. 5min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Knoblauch schälen, fein hacken. Rucola putzen, waschen, hacken.

3. Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Brühe und 3EL Öl unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Knoblauch und Rucola unterheben. Mit 2EL Öl beträufeln. Mit den Medaillons anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Oliven garnieren.

Nährwerte: 470kcal/E31g/F24g/KH31g pro Portion

angelegt am: 07.04.2005 Rezept-Nr: 1795

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke