

Geschnetzeltes Schweinefilet mit Kürbis an Senfsauce

Senf enthält die Glykoside Sinalbin und Sinigrin, die für die appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung verantwortlich sind. Bereits im 4. Jahrhundert v.Chr. war Senf in Griechenland als Heilmittel bekannt. Die französische Stadt Dijon erhielt im 13. Jahrhundert ein Monopol auf die Senfherstellung. Beim Dijon-Senf werden die Senfkörner nicht entölt, was ihm ein besonderes Aroma verleiht.

Zutaten

- ▶ 300 g Hokkaido-Kürbis
- ▶ 1 TL Butter
- ▶ Muskat, Cayennepfeffer, Salz
- ▶ 600 g Schweinefilet
- ▶ Olivenöl
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe gepresst
- ▶ 1/8 l Weisswein
- ▶ 1 EL Dijon-Senf
- ▶ etwas Sahne



Zubereitung:

- ▶ Kürbis würfeln, in der Butter andämpfen, würzen und ca. 10 Min knapp weich kochen
- ▶ Zugedeckt warm stellen
- ▶ Schweinefilet in kleinere Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten
- ▶ Fleisch in eine Schüssel geben, würzen und warm halten
- ▶ Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Knoblauch in dem Olivenöl anbraten
- ▶ Mit Weisswein und dem Rest Kürbisflüssigkeit ablöschen
- ▶ Senf und Sahne unterrühren, Soße abschmecken
- ▶ Fleisch und Kürbis in die Soße geben, noch einmal heiß werden lassen