



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk. Schweinefilet
- 2 EL Öl
- 500 g Erdäpfel, mehlig
- 1 Stk. Ei
- 30 g Butter
- 80 g Erdäpfelstärke
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stk. Zucchini
- 1 Stk. Paprika, grün
- 1 Stk. Paprika, rot
- 300 g Karotten
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 0,25 l Tomatensauce
- Kräutersalz
- Pfeffer, gemahlen
- Muskat, gerieben
- Basilikum

Mein persönlicher Tipp

Dieser Erdäpfelmantel würde auch sehr gut zu einem Forellen- oder Saiblingsfilet schmecken.



Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Schweinsfilet im Erdäpfelmantel mit Frühlingsgemüseletscho



Foto: Andrea Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Schweinsfilet im Erdäpfelmantel für 4 Portionen

- o Zutaten: 1 Schweinsfilet; Kräutersalz und Pfeffer; 2 EL Öl zum Braten; 500 g Erdäpfel mehlig kochend; 1 Ei; 30 g Butter; Kräutersalz; Muskat; 80 g Erdäpfelstärkemehl
- o Erdäpfel in der Schale kochen. Schälen und noch heiß pressen. Schweinsfilet im Ganzen mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Fett rundum scharf anbraten.
- o Aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- o Für den Erdäpfelteig alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- o In einen Dressiersack mit großer Sterntülle einfüllen und auf das Filet Reihen von Rosetten aufdressieren.
- o Im vorgeheizten Backrohr bei 170°C in ca. 20 Minuten goldbraun backen.
- o In Scheiben schneiden und auf dem Frühlingsgemüseletscho anrichten.
- o Mit gedämpftem Gemüse garnieren und rasch servieren.

Frühlingsgemüseletscho für 4 Portionen

- o Zutaten: 2 Bund Frühlingszwiebeln; 1 Zucchini; Je 1 Paprika rot und grün; 300 g Erdäpfel; 2 Knoblauchzehen; ¼ l passierte; Tomaten; Frischen Basilikum; Kräutersalz; Weißer Pfeffer; 20 g Butter zum Anrösten
- o Butter zerlassen und fein gehackte Frühlingszwiebel anschwitzen.
- o Das andere Gemüse würfelig schneiden, beifügen und durchrösten.
- o Passierte Tomaten beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- o Langsam dünsten lassen.
- o Vor dem Anrichten frisch geschnittenen Basilikum beifügen und abschmecken.



Quellen:





Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*