

# *Gefülltes Schweinefilet*

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Kürbissuppe  
mit geröstetem Speck**

Hauptgang

**Gefülltes Schweinefilet  
mit Waldpilzen und Tomaten-Couscous**

Dessert

**Ingwerbirne  
mit Schokosauce und Vanilleeis**

# Einkaufsliste

## Zutaten für 4 Personen

### Kürbissuppe mit geröstetem Speck

- Speck in Scheiben
- 0,1 l Milch
- 0,2 l saure Sahne
- Pflanzenöl
- 0,5 l Geflügelbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (im Stück)
- 300 g Muskatkürbis
- 1 Ingwerknolle (frisch)
- 0,1 l Weißwein

### Gefülltes Schweinefilet mit Waldpilzen und Tomaten-Couscous

- 600 g Schweinefilet
- Butter
- 2 Eier
- 200 g Toastbrot
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Speisestärke
- 100 g Couscous (schnellkochend)
- frische Kräuter (Blatt-petersilie, Basilikum etc.)
- 300 g gemischte Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Champignons)
- 2 Fleischtomaten

### Ingwerbirne mit Schokosauce und Vanilleeis

- 0,1 l Schlagsahne
- 1/2 Zimtstange
- 250 g brauner Zucker
- 200 g Zartbitterschokolade
- Minze (frisch)
- 4 Birnen
- 1 Zitrone
- 1 Ingwerknolle
- Vanilleeis

# Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 großer Topf für die Suppe
  - 1 Pfanne für den Speck
  - 1 kleinen Topf für die Milch

- Für das Dessert
- 1 Topf für den Birnensud
  - 1 Topf für die Schoko-Sauce

- Für den Hauptgang
- 1 Pfanne für die Pilze
  - 1 kleine Schüssel für die Eier
  - 1 Pfanne für die Croutons
  - 1 ofenfeste Pfanne für das Fleisch
  - 1 Topf für das Couscous

- Des Weiteren benötigen Sie
- 1–2 Schneidebretter
  - scharfe Messer
  - 1 sauberes Küchentuch
  - Schneebesen
  - 1 Zauberstab
  - Küchengarn

## Vorspeise

### Kürbissuppe mit geröstetem Speck

#### Vorbereitung

Für die Suppe den Kürbis halbieren, schälen, das Kerngehäuse heraus schaben und den Kürbis in gleichgroße Würfel schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden.

Einen großen Topf mit etwas Pflanzenöl aufstellen, den Ingwer und die Kürbiswürfel darin anschwitzen und mit einem guten Spritzer Weißwein ablöschen. Anschließend mit der Geflügelbrühe und der sauren Sahne auffüllen. Alles ca. 20 Min. kochen lassen, bis der Kürbis weich ist.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Wer es ganz fein möchte, kann die Suppe auch durch ein Sieb passieren.

Zum Schluss noch mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Notizen

---

---

---

## Vorspeise

### Kürbissuppe mit geröstetem Speck

#### Zubereitung

Die Speckscheiben in dünne Streifen schneiden und ohne Fett in einer heißen Pfanne knusprig anbraten.

Zum Anrichten die Suppe noch einmal aufschäumen und in tiefe Teller füllen.

Etwas Milch erhitzen, mit dem Zauberstab aufschäumen und den Milchschaum dekorativ über die Suppe geben. Nun noch den gerösteten Speck und ein paar von den Toastbrot-Croutons aus dem Hauptgericht über die Suppe geben und servieren.

**Fertig ist die Vorspeise.**

Notizen

---

---

---

## Hauptgang

### Gefülltes Schweinefilet mit Waldpilzen gefüllt und Tomaten-Couscous

#### Vorbereitung

Für die Füllung die Pilze abwaschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl aufstellen, die Pilze darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen, damit sie etwas entwässern. In einer kleinen Schüssel 2 Eier aufschlagen und zu den angeschwitzten Pilzen geben. Dabei die Pfanne vom Herd nehmen, das Ei kurz unterrühren und gleich wieder aus der Pfanne zurück in die Schüssel geben.

Für die Crôutons die Toastscheiben in gleichmäßige Würfel schneiden, Butter in der Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin rösten. Die Hälfte davon unter die Ei-Pilz-Masse heben, die restlichen Crôutons für die Vorspeise beiseite stellen. Die Blatt-petersilie waschen, kleinschneiden und mit zur Füllung geben. Das ganze noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz abkühlen lassen.

Für den Tomaten-Couscous den Strunk von den Tomaten entfernen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Danach in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Filets in feine Streifen schneiden.

Das Schweinefilet von Sehnen und Fett befreien. Der Länge nach aufschneiden, sodass man es wie eine Roulade aufrollen kann.

# Hauptgang

## Gefülltes Schweinefilet mit Waldpilzen gefüllt und Tomaten-Couscous

### Zubereitung

Nun das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Füllung belegen, wieder zusammenrollen und mit Küchengarn zu einem Rollbraten binden. Das gefüllte Schweinefilet in eine ofenfeste Pfanne legen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit frischen Kräutern belegen und in den vorgeheizten Backofen geben. Bei 180 °C braucht das Fleisch ca. 30 Min. zum Garen.

Anschließend das Filet aus dem Ofen holen und weitere 5 Min. ruhen lassen. Währenddessen den Kalbsfond in die Pfanne vom Schweinefilet geben, aufkochen lassen und mit etwas Speisestärke abbinden.

Den schnellkochenden Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Dafür einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, 2 EL Öl und den Couscous in das kochende Wasser geben, umrühren und auf der Seite ziehen lassen. Eine Butterflocke, die Tomaten und etwas kleingehackten Basilikum unter den Couscous rühren, kurz durchziehen lassen und in tiefen Tellern servieren. Das Schweinefilet vom Küchengarn befreien, Scheiben herunterschneiden und auf den Couscous geben. Mit frischem Basilikum garnieren.

**Fertig ist der Hauptgang.**

Notizen

---

---

---

## Dessert

### Ingwerbirne mit Schokosauce und Vanilleeis

#### Vorbereitung

Für das Dessert zu Beginn die Birnen schälen. Einen kleinen Topf mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser aufsetzen, den braunen Zucker, die Zimtstange, ein Stück Zitronenschale sowie eine in Scheiben geschnittene Ingwerknolle in das Wasser geben. Die Birnen im ganzen in den Sud legen, kurz aufkochen lassen und beiseite stellen. Die Birnen im Fond bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für die Schokosauce die Schlagsahne in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zartbitter-Schokolade kleinhacken, in die Sahne rühren und darin schmelzen.

Notizen

---

---

---

## Dessert

### Ingwerbirne mit Schokosauce und Vanilleeis

#### Zubereitung

Zum Schluss die Birne aus dem Fond holen, mit einem Küchenkrepp abtrocknen und komplett durch die Schokosauce ziehen. Die Schoko-Birne auf einen Teller legen, eine Kugel Vanilleeis dazu und mit der restlichen Schokosauce verzieren. Noch ein frisches Minzeblatt anlegen – fertig!

**Fertig ist das Dessert.**

**Empfehlung:** Zu dem Menü empfehlen wir einen fruchtigen Rosé vom Gardasee (z.B. Bardolino)

Notizen

---

---

---