

## Neue Rezepte zum Mannheimer Maimarkt 2024: Schweinefilet mit Spargel, wildem Brokkoli und Süßkartoffelpüree



### Neue Rezepte zum Mannheimer Maimarkt 2024

In den vielen Jahren Kochwerkstatt am Mannheimer Maimarkt bleibt es spannend. Wir möchten den Gästen immer wieder neue Gerichte zeigen. Da neue heimische Produkte auf den Märkten erscheinen, möchten wir die Zuschauer inspirieren. Sie sollen diese neuen Spezialitäten kosten und auch nachkochen.

Diese Woche haben wir Süßkartoffeln dabei, die beispielsweise auch auf der Insel Reichenau angebaut werden. Dazu gab es wilden Brokkoli, der als "Bimi" auf den Märkten oder in vielen Supermärkten zu finden ist.

Weil unsere Zuschauer nach der Kochvorführung das Rezept haben wollten, haben wir es sofort aufgeschrieben.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für "**Schweinefilet mit Spargel, wilder Brokkoli und Süßkartoffelpüree**":

### Zutaten

- 500 g Schweinefilet, küchenfertig pariert
- 500 g Spargel, weiß
- 250 g wilder Brokkoli (oder normaler Brokkoli)
- 600 g Süßkartoffeln
- 150 g Butter + 50 g für den Spargel
- 500 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Wer möchte: 2 EL Nussmus (z.B. Mandelmus) + 4 TL zum Anrichten
- Öl zum Braten
- 1 Biozitron
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Muskatnuss

## Zubereitung

Das Schweinefilet mit Öl bestreichen, salzen und auf ein Backblech legen. Im Ofen bei 80°C (Umluft) 1 Stunde vorgaren. Vor dem Servieren in einer heißen Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht. Vor dem Aufschneiden 5 Minuten ruhen lassen.

Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Stücke schneiden, dann mit 500 ml Wasser (gesalzen) oder Gemüsebrühe in einem Topf mit Deckel 8-10 Minuten weichkochen. Restliches Kochwasser abgießen, dann 150 g Butter, Zitronensaft und etwas Abrieb, Salz, Muskatnuss, Nussmus und Pfeffer zugeben. Alles stampfen oder kurz pürieren.

Den Spargel schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Spargelstücke in gesalzenem, kochendem Wasser 5-6 Minuten kochen. Anschließend abgießen und mit 50 g Butter vermischen.

Den Brokkoli in gesalzenem Wasser 3 Minuten kochen, abseihen und zum Spargel geben.

Zum Anrichten Süßkartoffelpüree auf Teller verteilen, den Spargel und Brokkoli anlegen und darauf Scheiben vom Filet verteilen. Zuletzt pfeffern und nach Wunsch mit etwas Nussmus beträufeln.