

SCHWEINEMEDAILLONS UND SPAGHETTİKÜRBIS MIT SPECK UND SAHNE

SCHWEINEMEDAILLONS UND SPAGHETTİKÜRBIS MIT SPECK UND SAHNE

Ich habe mir dieses Jahr mal wieder einen Spaghettikürbis mitgenommen. Da meine bessere Hälfte ja nicht wirklich für vegetarische Gerichte zu begeistern ist und ich den Kürbis kochen (und nicht backen) wollte habe ich mich entschieden ihn wie eine Art Sauerkraut zu kochen und dazu mit Kümmel und Muskatblüten gewürzte Schweinemedallions zu braten. Am Ende sieht das Ganze auch ein bissl wie Sauerkraut aus, hat aber deutlich mehr Konsistenz und schmeckt wirklich lecker.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1 Schweinefilet (ca. 500g)

1 EL Kümmel

1 TL getrocknete Muskatblüten*

1/2 EL getrocknete Kräuter der Provence

etwas Salz (grobes Meersalz)

Pfeffer

Pflanzenöl

1 Spaghettikürbis

150g Schlagsahne

100g Speckwürfel

1 große Zwiebel

3 EL Apfelessig

ZUBEREITUNG:

Bevor ich mir um irgendetwas anderes Gedanken mache muss der Kürbis eine Stunde gekocht werden. Irgendwie ist dieses Exemplar recht groß geraten, er passt nämlich in keinen meiner Kochtöpfe. Aber wir sind ja flexibel – dann wird er halt im Bräter gekocht. Das ist nicht ganz optimal, ich habe nur runde Herdfelder, aber es geht auch. Vorher steche ich den Kürbis rundherum mehrfach mit einem kleinen Messer ein. Dann lege ich ihn in den Bräter und fülle soviel Wasser wie

möglich ein. Mit einer guten Prise Salz zum kochen bringen. Zwischendurch drehe ich den Kürbis ab und an.



Nach 45 min geht es weiter. Ich schneide die Zwiebel und den Speck in Würfel und brate beides mit etwas Öl in einer kleinen Pfanne an. Dann gieße ich das Wasser ab und schrecke den Kürbis kurz unter fließend kaltem Wasser ab.



Für den nächsten Schritt kann ich nur empfehlen die Arbeitsfläche mit reichlich Haushaltstüchern auszulegen oder es über der Spüle zu machen. Der Kürbis wird halbiert und enthält reichlich Wasser. Jetzt entferne ich zuerst das Kerngehäuse.



Dann ziehe ich mit einer Gabel längst das Fruchtfleisch in Streifen. Der Spaghettikürbis zerfällt dabei in die für ihn typischen Fruchtfleischfäden. Diese zerteile ich noch etwas, so dass eine sauerkrautartige Struktur entsteht.



Spaghettikürbis, der Speck-Zwiebelmix und die Sahne kommen jetzt in den Bräter und dürfen bei mittlerer Hitze (hier Stufe 5 von 9) köcheln. Ich würze das Ganze kräftig mit Pfeffer und Salz.

In dieser Zeit schneide ich das Schweinefilet in Medaillons. Für die Würzmischung zerstoße ich den Kümmel mit Muskatblüten, Kräutern der Provence und etwas groben Meersalz im Mörser. Dann gebe ich noch etwas frisch gemahlene Pfeffer hinzu. Mit dieser Würzmischung reibe ich die Medaillons gut ein.



Jetzt schmecke ich den Kürbis ab und gebe noch einen guten Schuss Apfelessig und etwas Pfeffer dazu. Ansonsten ist er soweit fertig.

Für die Schweinemedaillons erhitze ich etwas Öl in einer großen Pfanne und brate die Medaillons von beiden Seiten je 1 Minute scharf an. Dann reduziere ich die Hitze ein wenig (Stufe 6 von 9). Insgesamt bleiben sie für 5-6 Minuten in der Pfanne.

Wenn alles fertig ist richte ich zwei Medaillons mit reichlich Kürbiskraut auf dem Teller an.

Lasst es euch schmecken!

