

## Mariniertes Kürbis-Antipasti-Gemüse mit gebratenem Kürbiskern-Schweinsfilet

### Zutaten für das Antipasti-Gemüse:

1 gelber und 1 roter Paprika geschält, entkernt und in Schoten geschnitten  
1 Hokkaidokürbis, in Spalten geschnitten  
8 große Champignons, geviertelt  
1 weiße Zwiebel, in Streifen geschnitten  
4 EL weißer Balsamicoessig  
1 EL Staubzucker  
Rosmarin & Thymian, fein gehackt  
1/16 l Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
Staubzucker  
Olivenöl  
Balsamico

### Für das Kürbiskern-Schweinsfilet:

8 Stk. Schweinsfiletmedaillons  
Salz, Pfeffer  
3 EL griffiges Mehl  
1 Eiweiß leicht angeschlagen  
5-6 EL fein geschrotete Kürbiskerne  
Olivenöl zum Braten

### Zubereitung:

**Für das Antipasti-Gemüse** das gesamte Gemüse und Zwiebel in Olivenöl anbraten, mit Staubzucker karamellisieren, mit Balsamico ablöschen und mit Meersalz sowie Pfeffer würzen. Rosmarin, Thymian und Knoblauch zugeben. Weich schmoren und mit angerührten Stärkemehl leicht binden. Olivenöl einrühren und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

**Für das Kürbiskern-Schweinsfilet** die Medaillons würzen, einseitig mit Mehl, Eiweiß und geschroteten Kürbiskernen tauchen und diese Seite dann in der beschichteten Pfanne langsam knusprig braten, auf den Punkt fertig garen und mit dem Gemüse gefällig anrichten.



*Gutes Gelingen wünscht Ihnen  
das Steirerhof-Küchenteam!*

