

Rezept

Schweinemedallions auf Pflaumengemüse

Ein Rezept von Schweinemedallions auf Pflaumengemüse, am 19.04.2024

Zutaten

Für die Medallions:

1 Schweinefilet (ca. 350 g)
Salz

2 EL Rapsöl
Pfeffer

Für das Gemüse:

4 Möhren
150 g Softpflaumen (aus der Tüte)
200l ml Gemüsebrühe
Salz

50 g Knollensellerie
50 g Bacon in Scheiben (Frühstücksspeck)
1 - 2 TL TK-Kräuter der Provence

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 21 g F, 45 g EW, 44 g KH

Zubereitung

- 1.** Für die Medallions das Schweinefilet trocken tupfen und verbliebenes Fett und Sehnen entfernen. Das Filet dann in 6 gleich große Medallions schneiden und diese mit der Hand etwas flach drücken (alternativ bereits 6 Medallions beim Metzger kaufen).
- 2.** Für das Gemüse Möhren und Sellerie schälen und grob raspeln. Die Soft-Pflaumen klein schneiden oder mit einem Messer grob hacken. Den Bacon in feine Würfel schneiden und in einem Topf bei mittlerer Hitze anbraten. Sobald das Fett austritt, Möhren und Sellerie zugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Die Soft-Pflaumen zufügen und die Gemüsebrühe dazugießen. 1 TL Provencekräuter einstreuen und das Gemüse abgedeckt bei schwacher Hitze 12 - 15 Min. schmoren lassen. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
- 3.** In der Zwischenzeit das Rapsöl in einer schweren Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen. Die Medallions mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von beiden Seiten 4 - 5 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abgedeckt bis zum Servieren ruhen lassen.
- 4.** Den Bratensatz mit 3 EL Wasser unter Rühren lösen und zum Gemüse geben. Das Gemüse offen bei starker Hitze weitergaren, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Zuletzt mit Salz und Provencekräutern abschmecken. Das Gemüse mit den Medallions portionsweise anrichten und servieren.