

Rezept

Schweinefilet mit Ingwerkürbis und Orangen-Balsamico-Sauce

Ein Rezept von Schweinefilet mit Ingwerkürbis und Orangen-Balsamico-Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

4 Schweinemedallions (à ca. 70 g)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	3 TL Rapsöl
50 ml frisch gepresster Orangensaft	200 ml Rinderbrühe
15-20 g frischer Ingwer	½ kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 250 g Fruchtfleisch)
100 g rote Zwiebeln	½ Bund glatte Petersilie
1-2 TL Aceto balsamico	5 g kalte Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Eine kleine ofenfeste Form in den Backofen stellen. Den Ofen auf 80° vorheizen. Die Medallions trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 TL Öl erhitzen, die Medallions darin auf jeder Seite 2 Min. anbraten, dann in die Form legen. Im Backofen (Mitte, Umluft ungeeignet) in 40 Min. garen.
2. Für die Sauce den Bratensatz mit dem Orangensaft und der Hälfte der Brühe ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Ingwer schälen und sehr klein würfeln. Den Kürbis putzen, Kerne und Fasern herauslösen, das Fruchtfleisch mit der Schale in streichholzdünne Stifte hobeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken.
3. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin 5 Min. andünsten. Den Kürbis zugeben und unter Rühren 4-5 Min. braten, salzen und pfeffern. Die restliche Brühe zugießen und pfannenrühren, bis die Brühe verdampft ist. Die Petersilie untermischen.
4. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und warm halten. Den Fleischsaft aus der Form zur Sauce geben. Die Sauce aufkochen lassen, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalte Butter einrühren. Die Medallions mit dem Kürbisgemüse anrichten und eventuell die Sauce darüberlöffeln und servieren.