

Rezept

Schweinemedallions auf Ingwermöhren

Ein Rezept von Schweinemedallions auf Ingwermöhren, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Möhren	1 Stückchen frischer Ingwer, etwa haselnussgroß
10 g Diätmargarine	Salz
schwarzer Pfeffer	1/4 TL gemahlener Koriander
4 EL Sahne	250 g Schweinefilet aus dem dicken Teil
1 EL Olivenöl	1 TL helle Senfkörner
1/2 TL schwarze Senfkörner	2 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
3 Stängel Petersilie	Mörser

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, besonders dicke Möhren erst längs halbieren. Den Ingwer schälen und sehr klein würfeln. In einer Pfanne die Margarine mittelstark erhitzen und den Ingwer unter Rühren 1 Min. braten.
2. Die Möhren untermischen und noch 1 Min. braten, dabei öfters wenden. Mit 50 ml Wasser übergießen und zugedeckt 8-10 Min. dünsten, sodass die Möhren noch leicht Biss behalten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Die Sahne darübergießen. Das Gemüse noch 1 Min. dünsten, abschmecken und warm halten.
3. Das Schweinefilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet in 6-8 Scheiben schneiden und beidseitig mit 1/2 EL Öl einpinseln. Die Senfkörner im Mörser fein zerdrücken. Die abgeriebene Zitronenschale und 1/2 TL Salz untermischen und auf einen Teller geben. Die Filetscheiben von jeder Seite in die Würzmischung drücken, sodass diese auf allen Scheiben gleichmäßig verteilt ist.
4. 1/2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne mittelstark erhitzen und die Fleischstücke von jeder Seite 2-3 Min. braten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, hacken und unter die Möhren mischen. Diese auf vorgewärmte Teller verteilen, das Fleisch dazu anrichten und servieren.