

Rezept

Schweinemedailloons auf Pflaumengemüse

Ein Rezept von Schweinemedailloons auf Pflaumengemüse, am 15.12.2025

Zutaten

Für die Medaillons:

- | | |
|------------------------------------|--------------------|
| 1 Schweinefilet (ca. 350 g) | 2 EL Rapsöl |
| Salz | Pfeffer |

Für das Gemüse:

- | | |
|--|---|
| 4 Möhren | 50 g Knollensellerie |
| 150 g Softpflaumen (aus der Tüte) | 50 g Bacon in Scheiben (Frühstücksspeck) |
| 200 l ml Gemüsebrühe | 1 - 2 TL TK-Kräuter der Provence |
| Salz | |

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 Medaillons das Schweinefilet trocken tupfen und verbliebenes Fett und Sehnen entfernen. Das Filet dann in 6 gleich große Medaillons schneiden und diese mit der Hand etwas flach drücken (alternativ bereits 6 Medaillons 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 Medaillons 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 Medaillons portionsweise anrichten und servieren.