

Rezept

# Schweinemedallions in Zitronenrahm

Ein Rezept von Schweinemedallions in Zitronenrahm, am 01.10.2023

## Zutaten

<b>2</b> unbehandelte Zitronen	<b>1</b> Zwiebel
<b>400 g</b> Schweinefilet	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>3 EL</b> Öl
<b>200 g</b> Sahne	2-3 frische Salbeizweige
<b>4 EL</b> Crème fraîche	Saft von 1 Zitrone

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

## Zubereitung

1. Die Zitronen heiß abspülen und abtrocknen. Die Schale möglichst dünn mit einem Kartoffelschäler abschälen – ohne die bittere, weiße Unterhaut.

---

2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Filets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel, Zitronenschalen und die Filets bei starker Hitze scharf anbraten. Sobald das Fleisch goldbraun ist, mit der Sahne ablöschen.

---

3. Die Salbeizweige in die Sauce legen und bei schwacher Hitze etwas kochen lassen. Nach 10 Min. die Sauce mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.