

Rezept

Schweinemedallions mit Rübengemüse

Ein Rezept von Schweinemedallions mit Rübengemüse, am 28.06.2026

Zutaten

400 g buntes Rübengemüse (z. B. bunte Möhren, Pastinaken, Mairübchen, Petersilienwurzeln)	2 Bio-Orangen
300 ml Gemüsebrühe	150 g Basmatireis
Salz	4 Schweinemedallions (à ca. 80 g)
2 EL Öl	Pfeffer aus der Mühle
½ Bund glatte Petersilie	1 EL Apfelmilch (oder Honig)
	½ Bund Basilikum

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse schälen und in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Diese erst längs in dünne Scheiben, dann in streichholzdünne Stifte schneiden. Die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Von einer Frucht die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Orange so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, und die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer auslösen.
2. Den Reis mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.
3. Die Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions darin von beiden Seiten scharf anbraten. Dann bei schwacher Hitze noch 8 - 10 Min. braten, zwischendurch wenden.
4. Das übrige Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin kurz anbraten, mit dem Apfelmilch beträufeln und mit dem Orangensaft ablöschen. Orangenschale und -filets dazugeben. Das Rübengemüse salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze noch ca. 5 Min. garen.
5. Die Petersilie und das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kräuter unter den Reis mischen. Den Kräuterreis mit den Medallions und dem Rübengemüse anrichten.