

Schweinemedallions mit Kräuterkruste

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets » Medallions

Zutaten (4 Personen)

- » 800g Bohnen (grün)
- » 10 Schalotte(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 100ml Milch
- » 1 Pk. Kartoffel-Püree
- » 1 Eigelb
- » 6 EL Schlagsahne
- » 1 Tomate(n)
- » 1 Bd. Petersilie
- » 1 Bd. Thymian
- » 3 EL Öl
- » 700g Schweinefilet
- » 15g Butter/Margarine
- » 300ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 50ml Weißwein
- » 10g Stärke

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Bohnen putzen und waschen. Schalotten schälen, 6 in Spalten schneiden und 4 würfeln. 300ml Salzwasser aufkochen. Vom Herd nehmen, Milch zugießen und die Püreeflocken einrühren. Ca. 1min quellen lassen. Erneut durchrühren. Püree in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, 12 Tuffs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Eigelb mit 1EL Sahne verquirlen, Herzoginkartoffeln damit einpinseln.

2. Tomate putzen, waschen, vierteln und entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Kräuter waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. 1EL Öl erhitzen, Hälfte der Schalottenwürfel darin andünsten. Kräuter und Tomaten zufügen, kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen.

3. Filets waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2EL Öl im Bräter erhitzen, Filets darin rundherum kräftig anbraten, Schalottenspalten zufügen, kurz mit anbraten. Kräutermischung auf die Filets verteilen, andrücken. Im heißen Ofen bei 175°C ca. 12min braten.

4. Butter erhitzen. Übrige Schalottenwürfel darin andünsten, mit 500ml Wasser ablöschen und aufkochen. Salz und Bohnen zufügen, ca. 12min garen. Bräter herausnehmen. Ofen auf 200°C hoch schalten. Herzoginkartoffeln in den Ofen geben und 8-10min backen. Filets aus dem Bräter heben, in Folie gewickelt ruhen lassen.

5. Bratfond mit Brühe, Wein und 5EL Sahne ablöschen und aufkochen. Stärke mit 3EL Wasser glatt rühren, in den Fond einrühren, aufkochen und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen abgießen. Fleisch aufschneiden. Alles anrichten. Mit Thymian garnieren.

Nährwerte: 520kcal/E46g/F22g/KH31g pro Portion

angelegt am: 09.12.2004

Rezept-Nr: 1357

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke