

# Medaillons mit Gemüse

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets » Medaillons

## Zutaten (4 Personen)

- » 500g Schweinefilet
- » 1 EL Mehl
- » Salz & Pfeffer
- » 200g Möhre(n)
- » 200g Bohnen (grün)
- » 200g Brokkoli
- » 2 EL Butterschmalz
- » 200ml Schlagsahne
- » 1/2 TL Paprika-Pulver (edelsüß)

## Bewertung



### Beschaffung

in jedem Discounter



### Kosten

11-15€



### Schwierigkeitsgrad

Einsteiger



### Warte-Zeit

16-30min



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Filet abbrausen, trockentupfen, in ca. 3cm dicke Scheiben schneiden, leicht flach klopfen. Im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.

2. Möhren, Bohnen sowie Brokkoli nacheinander in Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen.

3. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von jeder Seite 5-6min braten. Herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit der Sahne ablöschen, kurz einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Medaillons auf 4 Tellern anrichten, das Gemüse dazugeben und nach Belieben mit Majoran bestreuen. Dazu passen Kartoffelknödel.

Nährwerte: 380kcal/E31g/F23g/KH9g pro Portion

## Rezept-Foto



angelegt am: 24.02.2007

Rezept-Nr: 2225

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