

Schweinsfiletmedaillons auf Lauchgemüse mit Speckbröseln

Sachbezeichnung



Ausbeute
 4 Portion(en)



Zeitplanung
 Zubereitung: ca. 80 Minuten



Nährwerte (100 g oder 100 ml)
 Energie: 680 kJ/163 kcal;
 Fett: 11.5 g, davon ges. Fettsäuren 5.5 g
 Kohlenhydrate: 7.8 g, davon Zucker 2.4 g
 Eiweiss: 8.6 g; Salz 1.1 g

Rezept

Zutaten (1'863 g)

480 g	Schweinsfilet
800 g	Lauch
200 g	Toastbrot
100 g	Weisswein
100 g	Rahm
20 g	Senf, mild
60 g	Speck-Tranchen, geräuchert
20 g	Bratbutter
30 g	Butter
20 g	Sojasauce
10 g	Rapsöl
10 g	Oregano, frisch
4 g	Zitronenschale, frisch
1 Msp.	Muskatnuss, gemahlen
2 g	Pfeffer, schwarz
6 g	Speisesalz

Herstellung

1

Zubereitung

Aus dem Schweinsfilet 8 Medaillons an je 60 g schneiden. Den Oregano fein hacken und mit der Sojasauce und dem Rapsöl mischen. Die Medaillons mit der Hand flach drücken und beidseitig mit Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Medaillons auf der ersten Seite 2 Minuten anbraten, dann wenden und mit der Hälfte der Kräutermarinade bestreichen. Dasselbe mit der zweiten Seite machen. Die Medaillons danach in eine vorgewärmte Platte geben und im Ofen bei 80°C 45 Minuten nachgaren lassen.

Inzwischen den Lauch rüsten und in etwa 0,5 cm dicke Ringe schneiden.

In einer Pfanne 20 g der Butter schmelzen. Den Lauch hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 3–4 Minuten andüsten. Den Weisswein dazugiessen und weitere 3 Minuten offen kochen lassen. Der Wein soll dabei fast vollständig verdampfen. Nun den Rahm beifügen und cremig einkochen lassen. Am Schluss den Senf unterrühren und mit Muskatnuss abschmecken.

Das Toastbrot mittelfein hacken und in 10 g Butter goldbraun rösten. Auf Teller geben. Speck eher grob hacken und in der gleichen Pfanne braten, bis er knusprig aber nicht zu dunkel ist. Mit fein geriebener Zitronenschale zu den Brotbröseln geben und alles mischen. Unmittelbar vor dem Servieren den Ofen auf 230°C erhöhen und die Medaillons für 4–5 Minuten die Temperatur annehmen lassen. Gleichzeitig das Lauchgemüse nochmals erhitzen.

2

Anrichten

Auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Medaillons darauf setzen und alles mit den Speckbröseln bestreuen. Sofort servieren.