## **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

angelegt am: 24.02.2007 Rezept-Nr: 2225

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