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

Rezept-Foto

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