

Möhren in Limettenbutter

Fleisch-Gerichte » Schwein

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Bd. Möhre(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 2EL Butter/Margarine
- » 2TL Zucker
- » 1 Limette(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Bd. Petersilie
- » 8 Schweinefilet
- » 1EL Öl
- » Salbeiblatt (-blätter)

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden.

2. Butter erhitzen, die gehackte Zwiebel darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Limettensaft ablöschen. Möhren und Limettenschale zufügen, zugedeckt 6-8min dünsten. Lauchzwiebeln dazugeben, salzen und pfeffern.

3. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und unter das Möhengemüse ziehen.

4. Fleisch abbrausen, trockentupfen, würzen. Im heißen Öl je Seite 3min braten. Abgebräute Salbeiblätter kurz mitbraten. Medaillons und Gemüse auf Tellern anrichten.

Nach Wunsch Salzkartoffeln dazu servieren.

Nährwerte: 260kcal/E22g/F10g/KH18g pro Portion

angelegt am: 16.03.2003

Rezept-Nr: 268

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