

Rezept Schweinemedallions mit feiner Kräuterkruste

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Thymian
80 g weiche Kräuterbutter (Meggle)
5 EL Paniermehl
500 g grüne Bohnen
1 mittelgroße Zwiebel
3 EL Öl
1 Messerspitze Instant-Gemüsebrühe
8 Schweinefilet-Medallions (à ca. 75 g)
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Kräuterbutter-Baguette (160 g; Meggle)
rosa Beeren

Zubereitung:

Thymian waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseite stellen. Rest fein hacken. Kräuterbutter mit Paniermehl und Thymian verkneten, beiseite stellen. Bohnen waschen und putzen. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. 100 ml Wasser zugießen, aufkochen, Brühe einrühren. Bohnen zugeben und 12-15 Minuten zugedeckt köcheln. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Medallions von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. In eine ofenfeste Form setzen. Kräuterbutter-Mischung auf den Medallions verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen. Nach

ca. 2 Minuten der Backzeit Baguette auf das Rost neben die Form legen. Bohnen mit Salz abschmecken und mit rosa Beeren bestreuen, zu den Medaillons reichen. Mit Thymian garnieren. Brot dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 2430 kJ/580 kcal. E 41 g/F 30 g/KH 35 g

Foto: Food & Foto, Hamburg

Zurück zu den Fleischrezepten