

Schweinsmedaillons in cremiger Gemüsesauce



Rezept für 4 Personen

Zubereitungsbeschreibung

Backofen:

Den Backofen auf 70 Grad (Umluftbackofen auf 50 Grad) vorheizen

Bratpfanne, Olivenöl und Butter, Rosmarinzwieg, Schweinsmedaillons:

In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen den Rosmarinzwieg in die Pfanne geben und die mit einem Fleischgewürz gewürzten Schweinsmedaillons allseits scharf anbraten. Danach die Medaillons entnehmen und im vorgeheizten Backofen aufbewahren

Bratpfanne, Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch:

In derselben Bratpfanne, in welcher zuvor das Fleisch angebraten wurde, den Rosmarinzwieg entfernen und die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Bei Bedarf noch etwas Butter (oder Olivenöl) zugeben

Lauch, Peperoni, Zucchini, Champignons, Tomatenmark, Zucker:

Den Lauch, die Peperoni- und Zucchinistücke sowie die Champignons in die Bratpfanne geben und andünsten. Danach das Gemüse auf die Seite schieben und das Tomatenmark auf dem Pfannenboden anrösten (Achtung: Es darf dunkelbraun jedoch nicht schwarz werden, sonst schmeckt es bitter). Den Zucker hinzufügen. Mit kräftig Aromat, etwas Salz sowie Pfeffer aus der Mühle würzen

Bouillon, Crème fraîche, Schmelzkäse, Pilzpulver:

Mit der Bouillon ablöschen. Die Crème fraîche zusammen mit dem Pilzpulver zufügen und auf kleinem Feuer köcheln lassen. Den Schmelzkäse begeben und unter Rühren in der Sauce schmelzen lassen

Schweinsmedaillons:

Die Schweinsmedaillons dem Backofen entnehmen und in die Sauce geben. Nur noch warm werden lassen

Beilage:

Dazu passt ein Trockenreis (oder feine schmale Eiernudeln)

HINWEISE

Dieses Gericht kann auch mit Pouletbrüstchen oder Truthahnfleisch zubereitet werden

Anstelle von Crème fraîche kann auch 3-4 dl Kokosmilch verwendet werden. In einem solchen Falle lassen Sie – auf Grund der sich ergebenden Flüssigkeitsmenge – die angerührte Gemüsebouillon weg und geben lediglich einen gehäuften Teelöffel des Gemüsebouillongranulats (oder 1/2 Würfel Rindsbouillon zerbröseln) in die Sauce

Wer's gerne rassig mag, gibt nebst dem Gemüse noch eine Chilischote (ohne Kerne) feingehackt dazu. Anstelle einer Chilischote tut's auch eine MSP Sambal Olek (oder für die, die es schärfer mögen: einen Teelöffel davon)

Bemerkungen

Pilzpulver besteht aus verschiedenen gedörrten Pilzen (z.B. Steinpilze, Maronenröhrlinge, Edelreizker, Judasohren, usw.), die fein gemahlen werden. In einem luftdicht geschlossenen Glas ist das Pilzpulver – im Kühlschrank – über ein Jahr haltbar

Die Abbildung zeigt das Rezept mit Truthahnfleisch
phtlnaldfmfeßnfnclafglrglaüolomhcl aftglebrlfo vsnaßldhcumapo
culikscu FGABDC

Bewertung (max. 5 Sterne)

★★★★



Zutaten

600 gr Schweinsfilet, in Medaillons geschnitten

Fleischgewürz (bei Fehlen eines Fleischgewürzes: Mischen Sie 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Curry (Madras), 1/2 TL Paprikapulver, scharf).

Einen kräftigen Schuss **Olivenöl**, kalt gepresst sowie **1 EL Butter** für das Anbraten des Fleisches

2 Zehen Knoblauch

geschält, fein gehackt (oder gepresst)

1 Zwiebel, schälen und fein hacken

1 Stange Lauch

in feine Röllchen geschnitten

1 Peperoni (Paprikaschoten), rote

halbieren, Strunk und weisse Innenteile mitsamt Kerne entfernen, in feine Streifen (oder Würfel) schneiden

1 Zucchini

längs halbiert und danach in Scheiben geschnitten

150 gr Champignons

braun, geputzt, kleine Pilze halbieren, grosse vierteilen

2 TL Pilzpulver

(siehe Erklärung des Begriffs «Pilzpulver» im Register KOCHBEGRIFFE)

1 EL Tomatenmark

1 TL Zucker

1 Becher Crème fraîche

2 Ecken Schmelzkäse (z.B. Gerber Extra)

1,5 dl Gemüsebouillon (Instant), kräftig. Es kann auch Rindsbouillon verwendet werden

1 Zweig Rosmarin

Aromat, Salz und Pfeffer