

Schweinsfilet - Medaillon

Man braucht für 4 Personen:

2 stk	Schweinsfilet
1 stk	kleiner Lauchstengel
2 el	zerdrückte roas Pfefferkörner
1 el	Meersalz
3 el	Weissmehl
3 el	Olivenöl
1 dl	Süssmost
2 el	grobkörnigen Senf
1 dl	Bratenjus
4 el	saurer Halbrahm



Zubereitung:

Die Schweinsfilet in ca. 50 - 60 gr Medaillons schneiden.

Das Lauchgrüne in 3 mm kleine Würfel, das Lauchweisse in feine Streifen schneiden.

Lauchgrün im Salzwasser blanchieren, abschütten und abtropfen lassen.

Rosa Pfefferkörner mit Meersalz mischen und die Medaillons damit würzen.

Im Mehl wenden und gut abklopfen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Medaillons beidseitig je 3 Min. braten.

Auf ein Kuchengitter legen und im vorgeheizten Backofen auf einem Backblech warm stellen.

Das Bratöl mit einem Küchenpapier wegtupfen, den Bratensatz mit dem Süssmost ablöschen und bis auf einen Esslöffel einreduzieren.

Das Lauchweisse, Senf und Bratenjus begeben und einkochen lassen, bis das Ganze bindet.

Kurz vor dem Servieren das blanchierte Lauchgrün und den Halbrahm unter die Sauce rühren.

Die Medaillons auf dem Saucenspiegel anrichten und mit Bratkartoffeln servieren.

Tipp:

Meersalz und Bratenjus sind auch im Fabrikladen erhältlich.

Das Gastro-Metzger Team wünscht " en Guete "

