

Schweinemedallions in Weinsoße

Zutaten

(4 Personen)

- 1 Schweinefilet
- wenig Salz und Pfeffer
- 1-2 EL Olivenöl
- frischer Thymian und Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 150 ml Weißwein
- 150 g Schmand



Zubereitung:

Das Schweinefilet in ca. 8 Medallions schneiden und diese flach drücken, auf beiden Seiten wenig mit Salz und Pfeffer würzen und ganz leicht mit Mehl bestäuben. Die Thymian- und Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten kurz anbraten. Das Fleisch sollte leicht gebräunt sein. Die Medallions nun aus der Pfanne nehmen und zugedeckt nachziehen lassen.

Nochmals einen Esslöffel Öl in die Pfanne geben und den Knoblauch, die Zwiebel und die Kräuter zugeben und kurz anrösten lassen. Das Ganze nun mit einem Drittel des Weines (wer keinen Alkohol möchte, kann auch Brühe nehmen) ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Vorgang noch zwei Mal wiederholen. So entsteht ein guter Fond, der dann mit dem Schmand verfeinert wird. Thymian und Rosmarin herausnehmen und die Soße mit Pfeffer abschmecken. Die Medallions nochmals zugeben und erwärmen.

Tipp: Dazu kann gut Tagliatelle, Spätzle oder Baguette serviert werden.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium: 508 mg = 25 %
Phosphat: 277 mg = 23 %
Energie: 325 kcal.
Eiweiß: 25 g
Fett: 19 g
KH: 8 g / 0,5 BE