

Schweinemedallions mit Gewürzbutter



Zutaten für zwei Personen:

4 Medallions vom Schweinefilet

1/2 EL neutrales Öl

Für die Gewürzbutter:

ca. 50 g Butter

1-2 Zweige Rosmarin

2 Stück Zitronenschale von einer unbehandelten Zitrone

1-2 Knoblauchzehen

2-3 Scheiben Ingwer

1. Schweinefilet sauber parieren und in 3 cm dicke Medallions schneiden. Medallions mit der Hand leicht zusammendrücken.

2. Medallions in wenig neutralem Öl in einer beschichteten Pfanne auf allen Seiten sanft anbraten.

3. Backofen auf 130° vorheizen und Medallions für ca. 20-25 Minuten auf den mittleren Rost legen. Ein Backblech als Fettpfanne darunter einhängen.

4. Mit Küchentüchern Fett aus der Pfanne tupfen. Butter in der Pfanne schmelzen. Frischen Rosmarin, Knoblauchscheiben, zwei Ingwer-

scheiben und ein Stück Zitronenschale zugeben, salzen und pfeffern.

5. Die fertigen Medallions in der Gewürzbutter wenden.

Hinweise:

Dazu passt ein Gemüseteller, aber auch Rahmspinat und Pommes Grenailles. Am einfachsten: ein Kartoffel-Karottengemüse.

Wenn man das Schweinefilet im Ganzen zubereitet, braucht es ca. 50-60 min im Backofen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 12.01.2023