

Schweinemedallions mit Orange und Süßkartoffeln



Zutaten für drei Personen:

300-400 g Schweinefilet, in Medallions geschnitten

1 große Orange

6 mittelgroße Kartoffeln

1-2 größere Süßkartoffeln

1-2 rote Zwiebeln

neutrales Öl oder Olivenöl

Marinade:

60-90 ml Grand Marnier

1-2 EL gehackter Ingwer

besondere Hilfsmittel:

backofengeeignete Form („Reine“)

Grillpfanne

1. Schweinefilet sauber parieren und in nicht zu dicke Medallions schneiden. 2-3 h im Kühlschrank marinieren. Orangen in nicht zu dünne Scheiben schneiden und separat marinieren.

2. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und längs in Spalten schneiden. Süßkartoffeln schälen und ebenfalls längs in Spalten bzw. Riegel schneiden.

3. Erst Kartoffeln und Zwiebeln in eine Auflaufform geben, leicht salzen, mit Öl beträufeln und bei 220° im Backofen 10 min garen. Süßkartoffeln zugeben, ebenfalls mit Öl beträufeln und weitere 30-

40 min im Backofen garen.

4. Grillpfanne einölen, auf starke Hitze vorheizen, Fleisch abtropfen lassen und auf beiden Seiten je ca. 3 min grillen. In Alufolie warm stellen.

5. Orangenscheiben in der Grillpfanne auf jeder Seite ca. 2 min grillen.

6. Zurückbehaltene Marinade der Orangen in eine kleine beschichtete Pfanne geben und Medallions sowie die gegrillten Orangenscheiben darin erwärmen und damit überziehen.

Hinweise:

Raffiniert ist es, das Gemüse nach dem Salzen mit einem Sprayer mit dem Öl zu benetzen. Alternativ kann man das Gemüse auch in einer Öl-Salz-Mischung in einer Schüssel wälzen. Achtung: Für dieses Rezept vergleichsweise wenig Salz zugeben, durch das marinieren mit Grand Marnier hat das Gericht eine feine süße Note.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 200 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, französisch

Rezept und Foto: Walter Stand 24.01.2023