

# Schweinemedallions, gegrillte auf Orangenscheiben



## Zutaten für 3-4 Personen:

9-12 Medallions aus dem Schweinefilet

Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2-3 Orangen

1. Schweinefilet sauber parieren und in ca. 15 mm dicke Medallions schneiden. Dünn mit Olivenöl einsprühen oder einstreichen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Orangen in Scheiben schneiden.

3. Eine Grillpfanne gut vorheizen und die Medallions auf jeder Seite 2-3 min grillieren. Nach dem Umdrehen Hitze zurücknehmen und die Pfanne mit Alufolie abdecken.

4. Medallions in Alufolie kurz ruhen lassen.

5. Inzwischen die Orangenscheiben in der Grillpfanne

braten, bis sie Grillstreifen aufweisen.

6. Je ein Medallion pro Orangenscheibe anrichten.

## Hinweise:

Für eine Vorspeise rechnet man 2 Medallions pro Person, als Hauptspeise 3-4. Als Begleitung kann man z.B. mediterrane Gemüsepolenta reichen, siehe eigenes Rezept.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Vorspeisen, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, mediterran

Rezept und Foto: Walter  
Stand 05.04.2023