Schweinsmedaillons auf den Punkt braten

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 15 min

Aktivzeit: 15 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

8	Medaillons vom Schweizer Schwein (ca. 3 cm dick)
2 EL	Öl
1	Zitrone, in Scheiben geschnitten
50 g	Butter, in kleinen Stücken
2 Zweige	Thymian
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Risotto oder Polenta) enthält ca.:

309	kcal
29 g	Eiweiss
1 g	Kohlenhydrate
21 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Rückverfolgbar vom Teller bis zum Hof:

Jedes Stück Schweizer Fleisch kann lückenlos bis zum Hof zurückverfolgt werden.

Zubereitung

1. Schweinsmedaillons 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Wer mit dem Fleischthermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch. Kerntemperatur von 63 °C einstellen.

3. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Medaillons in die Pfanne legen.

4 Medaillons goldbraun anbraten – ca. 2 Minuten pro Seite. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.

5 Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen. Butter, Zitronenscheiben und Thymian dazugeben – und unter gelegentlichem Wenden 4–5 Minuten weiterbraten.

6 Daumen und Ringfinger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich deine Medaillons gleich anfühlen, sind sie perfekt gar. Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne, wenn es 63 °C erreicht hat.

7 Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passt Risotto oder Polenta.