Schweinsfiletmedaillons mit Pfeffersauce

Gesamtzeit: 25 min

Aktivzeit: 25 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Zutaten

12	Filetmedaillons vom Schweizer Schwein à ca. 60 g
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1	Zwiebel
1 dl	trockener Weisswein
1 dl	Rindsbouillon
1	Bio-Orange (Saft und abgeriebene Schale)
2 dl	Saucenhalbrahm
1 EL	eingelegte grüne Pfefferkörner
1 TL	rosa Pfefferkörner
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

414	kcal
42 g	Eiweiss
6 g	Kohlenhydrate
23 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Tipp

Den entstandenen Fleischsaft für intensiven Fleischgeschmack ruhig mit in die Sauce geben.

Zubereitung

1. Schweinsfiletmedaillons 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Medaillons hineingeben und von jeder Seite 3 Minuten braten. In Folie gewickelt warm stellen.

2. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen. Verkochen lassen. Bouillon, Orangensaft und Saucenhalbrahm zugeben.

3 Grünen Pfeffer grob zerdrücken und dazugeben. Die Sauce einkochen, bis sie schön cremig ist. Rosa Pfefferkörner etwas zerdrücken, dazugeben und alles kräftig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Orangenschale zugeben und mit den Medaillons servieren.

Dazu passen Butterreis und gedünsteter Fenchel.