


Schweinsfiletmedaillons mit Pfeffersauce



Der feine Unterschied.

 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.