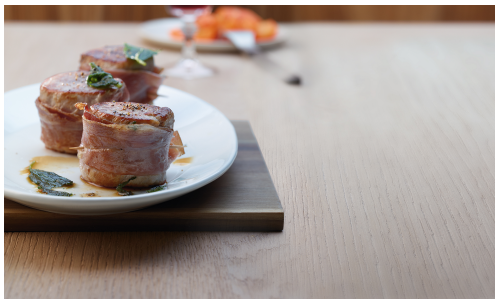
Schweinsfiletmedaillons mit Rohschinken und Salbei

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

12	Filetmedaillons vom Schweizer Schwein (à ca. 60 g)
12 Tranchen	Tessiner Rohschinken
	Pfeffer aus der Mühle
2 Bund	Salbei
60 g	kalte Butter
	Salz
	Zucker
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1.5 dl	Weisswein
600 g	Rüebli
1	Schalotte

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

500	kcal
51 g	Eiweiss
10 g	Kohlenhydrate
28 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Mageres Schweinefleisch.

Auch vom Schwein gibt’s fettarme Fleischstücke, z.B. das Eckstück, die Nuss, das Filet und das Nierstück. Schweinefleisch liefert ausserdem viel wertvolles Eiweiss, B-Vitamine, Zink und Selen.

Zubereitung

1. Schweinsfiletmedaillons mit Pfeffer würzen. Rohschinkentranchen der Länge nach falten und mit je zwei Salbeiblättern um die Medaillons wickeln. Mit einem Zahnstocher fixieren.

2. Rüebli schälen und klein schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Schalotte in der Hälfte der Butter glasig dünsten. Rüebli zugeben, leicht salzen, Zucker zugeben und geschlossen bei milder Hitze 10–12 Minuten garen.

3. Die Medaillons im Öl von beiden Seiten je 4–5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

4 Bratensatz mit Weisswein ablöschen und stark einkochen. Pfanne vom Feuer nehmen, die restliche Butter in Flöckchen zugeben und sorgfältig unterrühren. Beim Warmstellen entstandenen Fleischsaft in diese Sauce giessen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Medaillons mit der Sauce und den Rüebli servieren.