Schweinsfiletmedaillons mit Datteln und Haselnüssen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

8	Filetmedaillons vom Schweizer Schwein (à ca. 80 g)
8 Scheiben	Bauernspeck vom Schweizer Schwein
4	Datteln
1 EL	Haselnusskerne
2 Zweige	Thymian
	Bio-Zitrone
8	Wacholderbeeren
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 dl	Rotwein
3 dl	Bouillon
30 g	kalte Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Rosenkohl und Spätzli) enthält ca.:

420	kcal
38 g	Eiweiss
6 g	Kohlenhydrate
26 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Die Profis in deiner Metzgerei präparieren die Medaillons gerne so weit für dich, dass du sie nur noch zu füllen brauchst.

Zubereitung

1 Datteln halbieren und entsteinen und Haselnüsse grob hacken. Thymian von den Stielen zupfen und alles mischen.

2 In die Schweinsfiletmedaillons je eine kleine Tasche schneiden (das kannst du auch in deiner Metzgerei machen lassen) und die Dattelmischung darin verteilen. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Wacholderbeeren grob zerstossen. Beides mischen und die Medaillons damit würzen. Mit je einer Tranche Bauernspeck umwickeln.

3 Medaillons mit der specküberlappenden Seite nach unten im heissen Öl anbraten und dann von allen Seiten ca. 4–5 Minuten braten. Medaillons aus der Pfanne nehmen und warm halten.

4 Bratensatz mit Rotwein ablöschen, Bouillon zugeben und stark einkochen lassen. Kalte Butter in Stückchen in die nicht mehr kochende Sauce rühren. Mit wenig Salz und grobem Pfeffer würzen und zu den Medaillons servieren.

Dazu passen gedünstete Rosenkohlblätter und Spätzli.