



# Schweinsfiletmedaillons mit Datteln und Haselnüssen



Der feine Unterschied.

 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.