

Schweinsfilet-Medailлон, Kräutersauce und Pasta

Rezept von Meta Hildebrand



Schweinsfiletmedailлон an Kräutersauce und Pasta

Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Genussfertig: in ca. 25 Minuten

Pro Person:

64 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiss, 47 g Fett; 849 kcal

Zutaten:

- 200–300 g Schweinsfilet
- 40 g Butter
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 50 ml Weisswein
- 30 g gehackte Kräuter, gemischt (Rosmarin, Petersilie, Basilikum)
- 80 g Bimibroccoli
- 150 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 150 g Pasta

Zubereitung:

1. Pasta gemäss Packungsanweisung im Salzwasser garen.

2. Schweinsfilet mit Haushaltspapier trocken tupfen und in Tranchen schneiden, sodass Medaillons entstehen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Broccoli waschen und grob hacken.
3. Butter und Öl erhitzen, darin die Schweinsmedaillons anbraten, dann beidseitig und unter Wenden in der Butter rosa braten. Aus der Butter nehmen und im Ofen bei 80 °C warm stellen. In der gleichen Pfanne in der restlichen Butter, Zwiebel, Knoblauch und Broccoli dünsten, mit Weisswein ablöschen, dann die Kräuter und den Frischkäse dazugeben und gut umrühren, aufkochen.
4. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Pasta in die Sauce geben und kurz mischen. Pasta in einem Teller anrichten, die Medaillons darauflegen und geniessen.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.