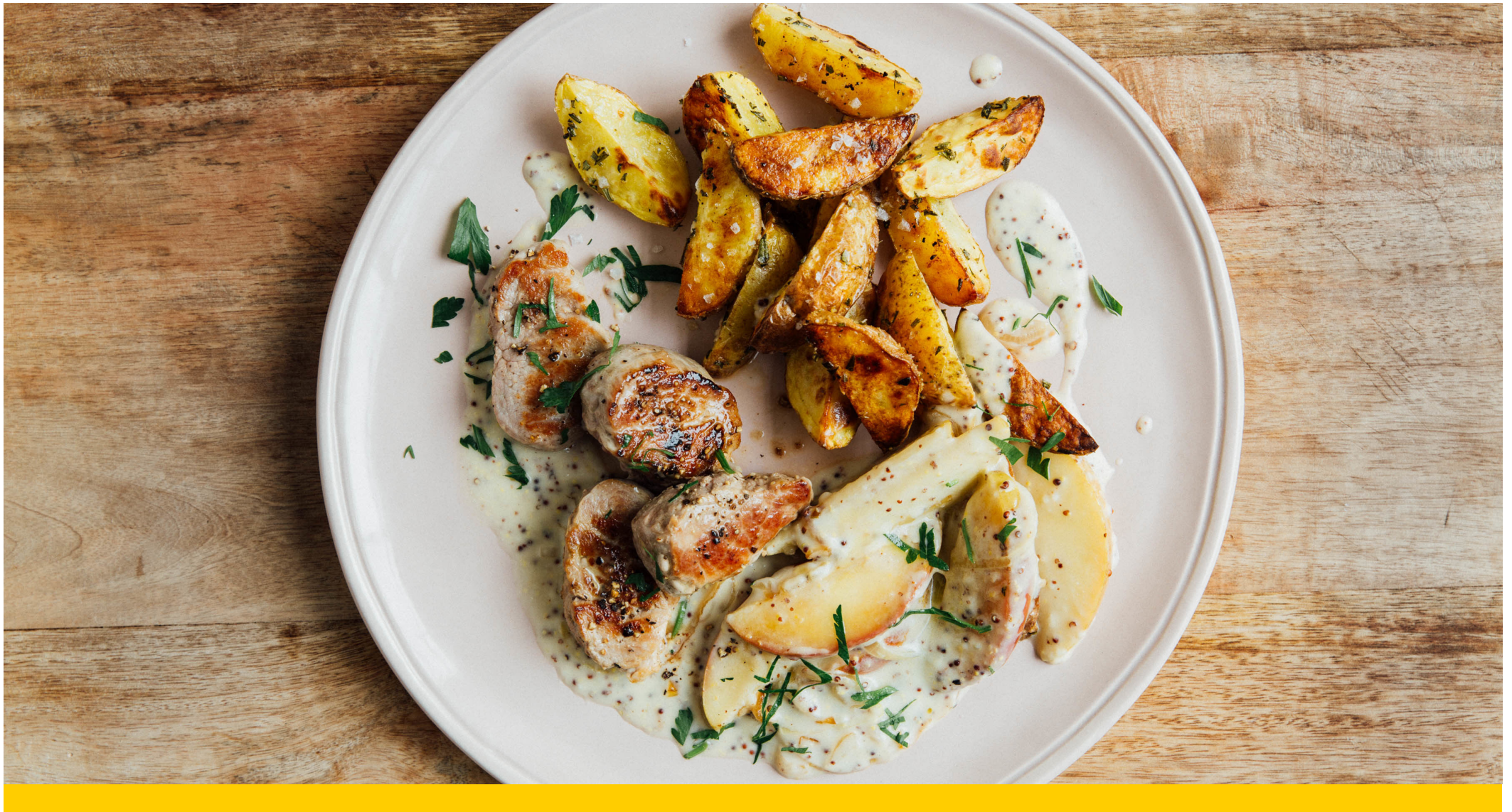




Saftige Schweinemedallions

mit Apfel-Senf-Sauce und Rosmarinkartoffeln



30-40min



2 Personen

Heute hat unser Koch Matthias eine saftige Béchamelsauce mit Pfiff für dich: Zuerst braten wir nämlich Äpfel an, die dann mit Senf unter die Sauce gemischt werden. Das verleiht der Sauce das besondere Etwas und macht sie zum genialen Begleiter zu saftigen Schweinemedallions und knusprigen Ofenkartoffeln. Guten Appetit!

- 10g frische Petersilie & Rosmarin
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Milch ⁷
- 2 Päckchen Senf ¹⁰
- 1 Packung Schweinefilet

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Topf
- Schneebesen

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 803kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 43.5g



1. Rosmarinöl zubereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rosmarinnadeln** abzapfen und fein schneiden, dann mit 2-3EL Olivenöl verrühren. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Sauce ansetzen

In einem kleinen Topf 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, mit 1 gehäuften EL Mehl bestäuben und mit einem Schneebesen unter Rühren ca. 1 Min. braten. Dann nach und nach unter Rühren mit der **Milch** ablöschen, bis eine **cremige Sauce** entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz 4–6 Min. einkochen lassen. Den **Senf** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in gleich große Spalten schneiden und mit dem **Rosmarinöl** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20–25Min. im Ofen knusprig backen.



5. Sauce fertigstellen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Die **Apfelspalten** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, anschließend mit den **Zwiebeln** in die fertige **Sauce** rühren.



3. Apfel schneiden

Inzwischen den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Medaillons anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, von evtl. vorhandenen Sehnen befreien und in **6-8 Medaillons** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Die **Medaillons** mit den **Kartoffeln** und der **Sauce** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.