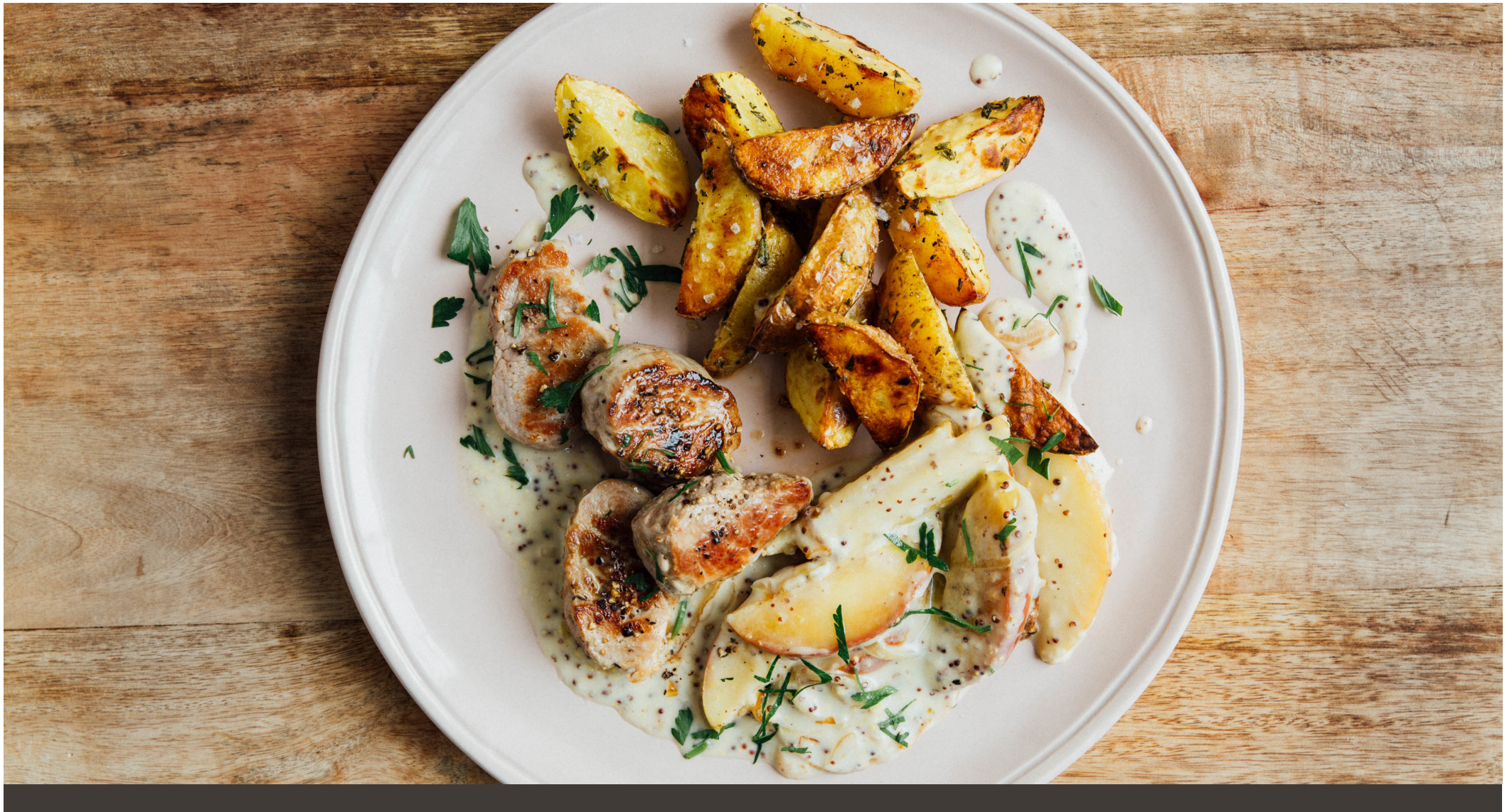




Saftige Schweinemedallions

mit Apfel-Senf-Sauce und Rosmarinkartoffeln



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 20g frische Petersilie & Rosmarin
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 Packungen Milch ⁷
- 3 Päckchen Senf ¹⁰
- 2 Packungen Schweinefilet

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 64.1g, Eiweiß 42.4g



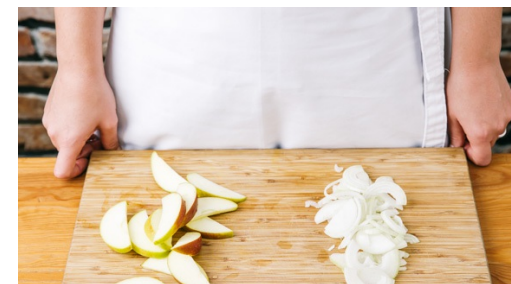
1. Rosmarinöl zubereiten

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



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.



3. Äpfel schneiden

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



4. Sauce ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, mit 1-2EL Mehl bestäuben und mit einem Schneebesen unter Rühren ca. 1Min. braten. Dann nach und nach unter Rühren mit der **Milch** ablöschen, bis eine **cremige Sauce** entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz 4-6Min. einkochen lassen. Den **Senf** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



6. Medaillons anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, von evtl. vorhandenen Sehnen befreien und in **12-16 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.