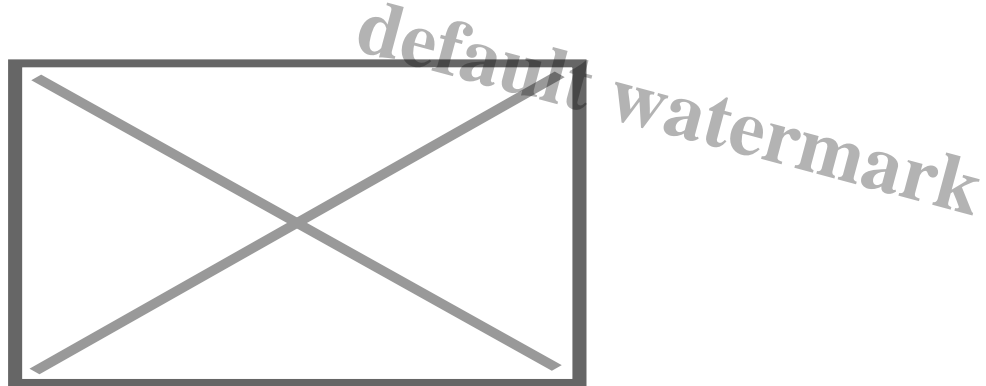


WW Schweinemedallions mit Kräuterfüllung

Description



Für 2 Personen
1/4 Bund glatte Petersilie
2 Stiele Estragon
240 g Schweinefilet im Ganzen (5 P.)
1 TL grobkörniger Senf
1 TL Pflanzenöl (1 P.)
Salz, Pfeffer
300 g Spitzkohl
200 g Champignons
1 Zwiebel
125 ml Wasser
2 EL Creme fraiche (ersatzweise 2 EL saure Sahne) (1 P.)

Zubereitung:

1. Kräuter waschen und trocken schütteln. Von 2 Stielen Petersilie und dem Estragon die Blättchen abzupfen. Schweinefilet der Länge nach einschneiden, aber nicht durchschneiden. Filet-Innenseite mit Senf bestreichen. Mit den Kräuterblättchen belegen, Filet zusammenklappen. Mit einzelnen Fäden Küchengarn in ca. 3 cm Abstand mehrmals zusammenbinden. Filet zwischen den Fäden in 3 bis 4 Medallions aufschneiden.

2. Ä?l in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Medaillons darin unter Wenden ca. 8-10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen. Spitzkohl in Streifen schneiden. Champignons halbieren. Zwiebel fein hacken.

3. Medaillons aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen bei 100Â°C (Gas: Stufe 1, Umluft: 80Â° C) warm halten. Spitzkohl, Champignons und Zwiebel zum Bratfett geben und krÄ¼ftig anbraten. Mit Wasser ablÄ¼schen, kurz aufkochen lassen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen. Zum Schluss Creme legere einrÄ¼hren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Restliche Petersilie hacken, zum GemÄ¼se geben und mit Schweinemedallions auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Garzeit Caâ?? 25 Minuten
Pro Person: 3,5 P.

Category

1. Low Carb
2. WW-Rezepte

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezepteadmin

default watermark