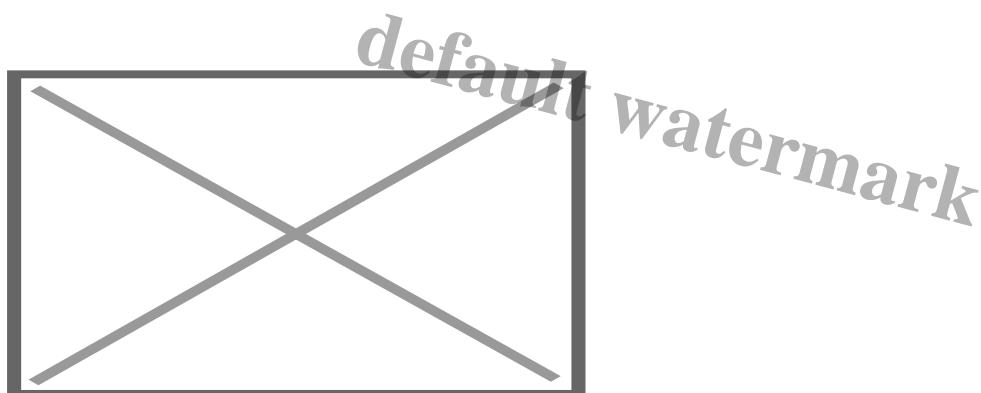


## WW Schweinemedaillons mit Kräuterfüllung

### 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 Kächengarn in ca. 3 cm Abstand mehrmals zusammenbinden. Filet zwischen den Fäden in 3 bis 4 Medaillons aufschneiden.

---

2. Ä?l in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Medaillons darin unter Wenden ca. 8-10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. 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 krÃ¤ftig anbraten. Mit Wasser ablÃ¶schen, kurz aufkochen lassen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen. Zum Schluss Creme legere einrÃ¼hren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Restliche Petersilie hacken, zum GemÃ¼se geben und mit Schweinemedaillons 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*