

Schweine-Medaillons mit Kräuter-Kruste, Frühling-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

400 g Brokkoli	1 Kohlrabi	200 g Bundmöhren
100 g Zuckerschoten	2 Schalotten	Salz
1/2 Bio-Zitrone	50 g Butter	Pfeffer

Für die Schweinemedallions:

1 Schweinefilet (ca. 600 g)	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
-----------------------------	------------	---------------

Für die Kräuterkruste:

5 Stängel frischer Majoran	1 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	30 g Semmelbrösel	

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden.

Die Möhren putzen, dabei einen kleinen grünen Stiel stehen lassen.

Möhren dünn schälen, waschen und längs halbieren.

Die Zuckerschoten putzen und waschen.

Die Schalotten schälen und längs in Spalten schneiden.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet parieren, dabei die Sehnen und Silberhäute des Filets entfernen. Das Filet in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons in eine feuerfeste Form geben und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Möhren und Kohlrabi zugeben und 1 Minute blanchieren, dann Brokkoliröschen und Schalottenspalten zugeben, weitere 30 Sekunden blanchieren, zuletzt Zuckerschoten und Brokkolistiele zugeben und alles weitere 30 Sekunden blanchieren.

Das Gemüse mit einer Siebkelle herausheben, in Eiswasser kurz abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Für die Kräuterkruste Majoran, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Kräuterblättchen, Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb mit Olivenöl, je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Mörser geben und fein mörsern. Zuletzt die Semmelbrösel untermischen und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Die Schweinemedallions aus dem Ofen nehmen und die Kräuterkruste ca. 1-2 cm auf die Medaillons geben und erneut in den Ofen geben und kurz überbacken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und das bunte Gemüse darin warm schwenken. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft würzen und abschmecken.

Die Schweinemedallions auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Gemüse anrichten.

Sören Anders am 14. Mai 2021