

Schweine-Medaillons mit Rahm-Böhnchen und Polenta-Ecken

Für vier Portionen

Für die Polenta:

100 g Polentagrieß instant	400 ml Gemüsefond	50 g Butter
2 EL Butterschmalz	Salz, Muskatnuss	

Für die Medaillons:

4 Schweinemedailles, à 160 g	2 EL Olivenöl	2 Tomaten
80 g Parmesan	1 TL Kräuter der Provence	Salz, Pfeffer

Für die Rahmböhnchen:

400 g grüne Bohnen	1 Zwiebel	30 g Butter
1 TL Mehl	200 ml Gemüsefond	150 ml Sahne
Thymian		

Den Gemüsefond aufkochen und den Grieß unter Rühren einstreuen. Mit Salz und Muskat würzen und bei kleinster Hitze etwa zehn Minuten ausquellen lassen. Die Butter unterrühren, in eine Auflaufform streichen und abkühlen lassen. Die Polenta in Stücke schneiden und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Die Schweinemedailles mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. In eine Auflaufform setzen. Die Tomaten in acht gleichmäßige Scheiben schneiden und auf die Medailles legen. Mit den Kräutern der Provence und etwas Pfeffer bestreuen und den Parmesan darauf verteilen. Im Ofen bei 160 Grad 15 Minuten garen. Zuletzt den Backofengrill für ein bis zwei Minuten zuschalten, um den Käse zu bräunen. Die Bohnen putzen, waschen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und einmal aufkochen lassen. Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sämig einkochen lassen. Die Bohnen zugeben und darin weitere zwei bis drei Minuten garen. Zum Anrichten die Polenta mit den Bohnen auf Tellern verteilen. Jeweils ein Medaillon dazulegen und mit etwas frischem Thymian garnieren.

Horst Lichter am 16. November 2013