

Honig-Knoblauch-Medaillons

Für 4 Portionen

500 g Schweinefilet	3 EL Honig	4 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce	1 EL Apfelessig	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	Thymian	

In einer kleinen Schüssel Honig, gehackten Knoblauch, Sojasauce und Apfelessig vermischen, gut umrühren, bis alles homogen ist.

Aus dem Filet Medaillons schneiden.

Die Schweinefilet-Medaillons auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die Medaillons in die Pfanne legen und 3-4 Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind.

Die Honig-Knoblauch-Mischung über die Medaillons gießen und gut vermengen.

Für weitere 2-3 Minuten unter ständigem Rühren kochen, bis die Sauce eindickt und die Medaillons gut glasiert sind.

Die Medaillons vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen.

Vor dem Servieren mit frischem Thymian oder Petersilie garnieren.

NN am 09. Juli 2025