

Überbackene Schweine-Medaillons

Für 4 Portionen

75 g Kürbiskerne	100 g Butter	1 Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie	75 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
600 g Schweinefilet	3 EL Rapsöl	500 g grüne Bohnen
1 rote Zwiebel	1 EL Kürbiskernöl	

Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Die Hälfte der Kürbiskerne grob hacken.

Butter schmelzen.

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Kürbiskerne mit Butter, Knoblauch, Petersilie und Semmelbröseln mit der Hand vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in 8 ca. 2 cm breite Medaillons schneiden. Die Medaillons mit der Rückseite des Messers etwas platt drücken. 2 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Medaillons von jeder Seite 1 Minute anbraten.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Medaillons darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskern-Mischung mit einem Esslöffel auf den Medaillons verteilen, leicht andrücken und 10 Minuten backen. Danach die Temperatur erhöhen, die Grillfunktion einschalten und die Medaillons etwa 2 Minuten backen, bis die Kruste Farbe annimmt.

Bohnen putzen, waschen, evtl. halbieren und in kochendem Wasser 8 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

1 EL Rapsöl in der Pfanne, in der die Medaillons gebraten wurden, erhitzen und Zwiebeln darin unter Wenden 2 Minuten braten. Bohnen dazugeben, vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Kürbiskernöl über die Medaillons träufeln und mit Bohnen servieren.

NN am 15. August 2026