

Schweinefiletmedaillons auf buntem Kartoffelstampf mit Sauerrahm



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Schweinefilet | 600 g |
| Kartoffeln, mehligkochend | 800 g |
| Salz | |
| Karotten | 2 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Öl | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| saure Sahne | 150 g |
| Zucker | |
| Milch | 100 ml |

Zubereitung

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden und zum Temperieren beiseitestellen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. garen.
2. Karotten und Zucchini waschen, Enden entfernen, Karotten schälen und beides grob raspeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Gemüseraspel darin ca. 5 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefiletmedaillons darin ca. 4 Min. rundherum anbraten. Salzen, pfeffern und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 5 Min. zu Ende garen.
4. In einer Schüssel saure Sahne mit Kräutern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Milch zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Gemüseraspel untermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefiletmedaillons mit buntem Kartoffelpüree auf Tellern verteilen und mit Kräuterdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 521 kcal |
| Kohlenhydrate | 42 g |
| Eiweiß | 39 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 19 g |