



Schweinefiletmedaillons mit Kartoffel-Birnen-Püree und Feldsalat

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Schweinefiletmedaillons | 700 g |
| Kartoffeln, mehligkochend | 1 kg |
| Salz | |
| Birnen | 1 St. |
| Süßer Senf | 1 EL |
| Balsamicoessig, dunkel | 1 EL |
| Honig | 1 TL |
| Öl | 3 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Feldsalat | 150 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Butter | 3 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Schneebesen, Kartoffelstampfer, Küchenpapier

1. Schweinefiletmedaillons waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf Kartoffeln knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.
2. Inzwischen Birne waschen, schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel grob würfeln und nach ca. 10 Min. zu den Kartoffeln geben.
3. Für das Dressing in einer Schüssel süßen Senf, Balsamicoessig und Honig mischen und unter Rühren 2 EL Öl eingießen. Nach Belieben 2–3 EL Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Feldsalat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch salzen und im Öl rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Hitze auf niedrige bis mittlere Stufe reduzieren, 1 EL Butter zugeben und Schweinefilet mit geschlossenem Deckel ca. 3–4 Min. durchgaren. Auf einem Teller Petersilie mit Pfeffer verteilen und Medaillons darin wenden.
5. Kartoffel-Birnen-Mix in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. 2 EL Butter zugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Püree

verarbeiten. Ggf. mit Salz nachwürzen.

6. Feldsalat zum Dressing geben und vermengen. Kartoffel-Birnen-Püree und Feldsalat auf Tellern anrichten, mit Schweinefilet servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den Bratsatz aus der Pfanne kannst du als Sauce verwenden. Nach Belieben mit etwas Wein ablöschen, kurz einkochen lassen, 1 EL kalte Butter einröhren und über dein Gericht trüpfeln.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 565 kcal |
| Kohlenhydrate | 55 g |
| Eiweiß | 43 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 19 g |