



Schweinefiletmedaillons mit Kartoffelpuffern, Apfelrelish und süßem Senf



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Paprika, edelsüß	2 TL
Äpfel, rot	1 St.
Schalotten	1 St.
Essig	1 TL
Butter	1 EL
Zucker	
Süßer Senf	2 TL
Salz	
Öl	8 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Haferflocken, zart	3 EL
Eier	2 St.
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, grobe Reibe, Küchenpapier, Alufolie

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden. Das Fleisch rundherum mit Paprika würzen und zum Durchziehen beiseitestellen. Ofen auf 100 °C (Umluft) vorheizen.
2. Für das Relish Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Beides in einer Schüssel mit Essig mischen.
3. In einem Topf Butter und Zucker auf mittlerer Stufe schmelzen. Apfel und Schalotte zugeben und mit 2 EL Wasser zugedeckt ca. 10–12 Min. schmoren. Anschließend mit 1 TL süßem Senf, Salz und Zucker abschmecken und zum Auskühlen beiseitestellen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Medaillons im Öl rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern und in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 15 Min. fertig garen. Pfanne säubern.
5. Kartoffeln waschen, schälen und mit der feineren Seite der Küchenreibe in eine mittlere Schüssel reiben. Direkt mit Haferflocken, Eiern und 1 TL Salz verrühren.
6. In der Pfanne 6 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Je 4–5 EL Kartoffelteig in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Die Unterseite der Kartoffelpuffer braten, bis sich ein

brauner Rand bildet, Puffer wenden und goldbraun fertig braten. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Ggf. weiteres Öl zugeben.

7. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Fleisch aus dem Ofen nehmen und auswickeln. Medaillons, Kartoffelpuffer und Apfelrelish auf Tellern anrichten und mit süßem Senf und Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die fertigen Puffer kannst du im 100 °C warmen Ofen warm halten. Lege sie dafür am besten auf ein mit Küchenkrepp ausgelegtes Backblech. Dadurch wird überflüssiges Fett aufgesaugt und die Puffer bleiben knusprig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	647 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	25 g