



Schweinemedallions mit Kürbispüree und Balsamico-Frühlingszwiebeln an frischem Koriander



Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Hokkaidokürbis	1 kg
Salz	
Frühlingszwiebeln	2 Bund
Kürbiskerne	5 EL
Koriander, frisch	30 g
Öl	3 EL
Balsamicoessig, dunkel	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Butter	2 EL
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Schöpfkelle, Kartoffelstampfer

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und ggf. Sehnen entfernen. Das Filet in ca. 3 cm dicke Medallions schneiden und zum Temperieren beiseitestellen.
2. Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Kürbis grob in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 10–12 Min. weichkochen.
3. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen, die Stangen quer dritteln und beiseitelegen.
4. Kürbiskerne grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, die Stielenden entfernen und den Koriander grob hacken. Beides in einer Schüssel vermischen und beiseitestellen.
5. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schweinemedallions salzen und im heißen Öl ca. 1 Min. von jeder Seite scharf anbraten.
6. Frühlingszwiebeln und den Balsamico dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Unter gelegentlichem Wenden ca. 6 Min. auf mittlerer Stufe garen.

7. Kürbis abgießen und dabei 1–2 Schöpfkellen Kochwasser auffangen. Butter zum Kürbis geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerstampfen. Ggf. mit dem aufgefangenen Kochwasser verdünnen. Püree mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Kürbispüree auf Tellern anrichten, Frühlingszwiebeln danebenlegen und Koriander-Mischung darübergeben. Zuletzt die Schweinemedallions daraufsetzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	418 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g