

Schweinemedaillons mit Kartoffel-Gemüse-Stampf

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Karotten	4 St.
Salz	
Brokkoli	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Schweinefilet	600 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schmand	200 g
Senf	1 TL
Butter	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenpapier, Alufolie

1. Kartoffeln und Karotten schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. weich garen.
2. Brokkoli waschen und Röschen abbrechen. Strunk schälen und grob würfeln. Brokkoli ca. 10 Min. mit den Kartoffeln mitkochen.
3. Kräuter waschen und trocknen. Petersilie fein hacken und Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Schweinemedaillons mit dem Handballen leicht platt drücken und rundherum salzen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Medaillons darin rundherum ca. 5 Min. anbraten. Anschließend leicht pfeffern, aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und beiseitelegen. Pfanne nicht säubern.
5. Schmand und Senf zum Bratensatz in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe kurz aufkochen. 4 EL vom Gemüse-Kochwasser und Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Wasser von Kartoffeln und Gemüse mithilfe des Deckels abgießen, kurz ausdampfen lassen, Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zur gewünschten Konsistenz stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Kartoffel-Gemüse-Stampf und Kräuterschmand auf Teller verteilen, Schweinemedaillons darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	560 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	25 g