



Schweinemedallions 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 | |
| Schmand | 200 g |
| Senf | 1 TL |
| Butter | 3 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp, 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. Schweinemedallions mit dem Handballen leicht platt drücken und rundherum salzen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Medallions 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,
Schweinemedallions darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

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