

Schweinemedaillons mit Selleriestampf und Rotweinschalotten



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Knollensellerie	800 g
Salz	
Thymian, frisch	10 g
Schalotten	6 St.
Butter	2 EL
Zucker	2 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Rotwein, trocken	100 ml
Öl	2 EL
saure Sahne	150 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne, Küchenpapier, Alufolie

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden und zum Temperieren beiseitelegen. Sellerie waschen, schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln.

2. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Schalotten so schälen und halbieren, dass sie am Strunk noch zusammenhängen.

3. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten darin ca. 3 Min. anschwitzen. Die Hälfte des Thymians, Zucker und Balsamico zugeben, mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Alles auf mittlerer Stufe ca. 10–15 Min. einköcheln und danach nur noch warm halten.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch salzen und im heißen Öl rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, restlichen Thymian und 1 EL Butter zugeben und die Medaillons ca. 4–5 Min. weiterbraten. Fleisch anschließend zusammen mit dem Thymian in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ruhen lassen.

5. Sellerie mithilfe des Deckels abgießen. Saure Sahne zugeben und Sellerie mit einem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken.

6. Selleriestampf, Schweinemedaillons und Rotweinschalotten auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	444 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	19 g