

Schweinemedallions in Orangen-Honig-Sauce

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 14.5.2021

Rezept (für 2 Personen):

400 g	Filet vom Schwein
1/2	ausgepresste Orange
2 EL	Honig
8	Champignons
1	Scheibe von der Sellerieknolle
1	Spitzpaprika
Je 2 EL	Butter, Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 EL	Gehackte Petersilie
Je 1 TL	Kurkuma, Koriander, Chilipulver, Pfeffer, etwas Salz



Eine leichte, schnell zubereitete Mahlzeit auch für warme Sommertage

Vorbereitungen

Das Schweinefilet (die benötigten 400 g entsprechen etwa einem halben Filetstück) wird mit einem scharfen Messer rundherum von der dünnen Fleischhaut und von allem Fettgewebe befreit und in 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten. Sellerie und Spitzpaprika werden in schmale Stifte geschnitten, die Champignons und die Knoblauchzehe in sehr dünne Scheiben, wenige Millimeter dick.

Zubereitung der Medallions

In einer Pfanne wird zunächst die Butter erhitzt, bis sie keine Blasen mehr bildet und leicht zu bräunen beginnt. Die Medallions werden hierin kurz, d.h. bis zu einer ganz leichten Bräunung von beiden Seiten angeschwitzt, aber dann sofort wieder aus dem heißen Fett herausgenommen. Sie werden nun für 15 Minuten in einem auf 100 °C vorgeheizten Umluftofen weitergegart. So bleiben sie innen rosa.

Gemüsebett

Die Sellerie- und Paprikastifte werden in der heißen Butter angebraten. Knoblauch, Chamignons und etwas Salz dazugeben und unter gelegentlichem Rühren auf kleiner Stufe weitergaren. Die Gemüsestreifen werden später auf zwei vorgewärmten Tellern zu jeweils einem kleinen Nest angerichtet. Die Medallions werden, wenn sie aus dem Ofen kommen, darauf verteilt und großzügig mit dem gehackten Petersilie bestreut.

Die Orangen-Honig-Sauce

In einer kleinen Kasserole wird währenddessen bei mittlerer Temperatur zunächst der Honig erhitzt, bis er Blasen zu werfen beginnt. Dann werden das Olivenöl, Kurkuma, Koriander und Chilipulver untergerührt und kurz mitgeschmort. Zum Schluss wird dann der Saft der halben Orange mit dem Schneebesen untergeschlagen. Die Sauce kann nun mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und sofort über die schon angerichteten Medallions und das Gemüsebett geträufelt werden. Sofort servieren!

Wir empfehlen dazu einen fruchtigen Riesling-Kabinett von der Mosel, Saar oder Ruwer, da er vorzüglich mit dem süß-pikanten Aroma des Gerichts harmoniert.