



# Schweinemedallions Berliner Art mit Kartoffelpüree

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Kartoffeln, mehligkochend | 1 kg   |
| Salz                      |        |
| Gemüsezwiebeln            | 1 St.  |
| Äpfel, rot                | 2 St.  |
| Zitronen                  | 1 St.  |
| Öl                        | 4 EL   |
| Schweinefilet             | 600 g  |
| Pfeffer, schwarz          |        |
| Honig                     | 1 TL   |
| Milch                     | 100 ml |
| Butter                    | 2 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, kleine Auflaufform

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich kochen.
2. Derweil Zwiebel schälen, Wurzelende entfernen und Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in Medallions schneiden, salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 1–2 Min. anbraten. Danach die Schweinemedallions in eine Auflaufform legen, pfeffern und im Ofen ca. 12 Min. garen.
4. In der gleichen Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Äpfel, 1 EL Zitronensaft, Honig und Salz darin erhitzen. Alles auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen und im Topf ausdampfen lassen.
5. Milch und Butter zu den Kartoffeln geben und die Kartoffeln zu Kartoffelpüree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Schweinemedallions aus dem Ofen nehmen. Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, Medallions daraufsetzen und rundherum die Zwiebel-Äpfel Mischung anrichten. Schweinemedallions Berliner Art servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du einen Apfelausstecher hast, kannst du das Kerngehäuse des Apfels auch damit entfernen und den Apfel in Scheiben schneiden.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 588 kcal |
| Kohlenhydrate  | 63 g     |
| Eiweiß         | 39 g     |
| Ballaststoffe  | 8 g      |
| Fette          | 17 g     |