



Schweinemedallions mit Hollandaise

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
🍲 50min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	25 g
Petersilie, frisch	40 g
Parmesan	30 g
Butter	250 g
Kartoffeln, vorw. festk.	750 g
Karotten	500 g
grüner Spargel	500 g
Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	3 St.
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Sieb, Schneebesen

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In der Zwischenzeit Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Parmesan fein reiben.
2. Kräuter und Parmesan mit 250 g Butter verkneten und abschmecken. Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und ca. 20 Min. gar kochen.
3. Inzwischen Karotten waschen, Enden entfernen und längs halbieren. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen. Karotten und Spargel letzten ca. 7 Min. zu den Kartoffeln geben und mitgaren. Alles in ein Sieb geben, abtropfen lassen und warm halten.
4. Filet waschen, trocken tupfen und in 8 Medallions schneiden. Eine Pfanne mit 1 EL Butter erhitzen, Filets in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Filets salzen und pfeffern, in eine Auflaufform setzen, mit Kräuterbutter bestreichen und im Ofen für ca. 10 Min. zu Ende garen.
5. Währenddessen übrige Butter in einem Topf schmelzen. Eier trennen (Eiweiß anderweitig verwenden). Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Eigelb über einem Wasserbad cremig schlagen, vorsichtig lauwarme Butter einrühren, bis die Sauce cremig wird. Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Medallions aus der Form nehmen, Gemüse im Bratensatz schwenken und zusammen mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	953 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	60 g