



Schweinemedallions mit Karottenpuffer und Brokkoli

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Karotten	4 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Eier	1 St.
Speisestärke	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 EL
Brokkoli	1 St.
Öl	2 EL
Frischkäse, natur	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, mittlere Pfanne mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe, Schaumlöffel, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in ca. 5 cm dicke Medallions schneiden, salzen und zum Temperieren beiseitelegen. Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und grob in eine Schüssel raspeln. Ei, Speisestärke, Salz und Pfeffer zugeben und vermengen.
2. Das Backpapier auf einem Backblech jeweils mit 1 EL Olivenöl einpinseln. Karotten-Kartoffel-Masse mit einem Löffel jeweils in 6 gleich große Portionen auf einem Blech verteilen, diese zu ca. 1 cm flachen Puffern drücken und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Die Puffer dabei nach ca. 10 Min. mit einem Pfannenwender wenden.
3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen, den oberen Teil in kleine Röschen schneiden und beiseitelegen. Den Strunk grob schälen, grob würfeln und im Salzwasser zugedeckt ca. 12–15 Min. kochen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinemedallions im heißen Öl von beiden Seiten ca. 6 Min. anbraten. Danach Pfanne vom Herd nehmen. Medallions mit Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.
5. In einer weiteren Pfanne ca. 300 ml Salzwasser aufkochen, Brokkoliröschen zugeben und ca. 5 Min. garen, bis das Wasser verdampft ist.

6. Den Brokkolistrunk mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen und in ein hohes Gefäß geben. Brokkolistrunk mit Frischkäse, 5 EL Kochwasser, Salz und Pfeffer pürieren. Ggf. nochmals etwas Kochwasser hinzufügen, bis die gewünschte Saucenkonsistenz erreicht ist.

7. Karotten-Kartoffel-Puffer aus dem Ofen nehmen. Brokkoli mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit Schweinemedallions, Puffern und Brokkolisauce auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	473 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	12 g