



Schweinemedallions mit Orangen-Kohl-Gemüse und Kartoffelpüree



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Orangen	2 St.
Weißkohl	600 g
Öl	4 EL
Schlagsahne	300 g
Pfeffer, schwarz	
Milch	300 ml
Butter	1 EL
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Kohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Kohl darin ca. 3 Min. anbraten und zusammenfallen lassen. Mit aufgefangenem Orangensaft und Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf kleiner Stufe ca. 5 Min. köcheln. Orangen zugeben und nochmals abschmecken.
4. Schweinefilet in ca. 5 cm dicke Schweinemedallions schneiden. Medallions jeweils mit dem Handballen leicht plattdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinemedallions ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Hitze reduzieren und das Fleisch ca. 5 Min. zugedeckt zu Ende garen.
5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Milch und Butter in den Topf geben und zu Kartoffelpüree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6. Schweinemedallions aus der Pfanne nehmen. Bratensatz mit 100 ml Wasser ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Medallions mit Kohl-Orangen-Gemüse, Soße und Kartoffelpüree auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	683 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	24 g