



Medaillons mit Pasta & Gemüse

Zutaten

(Für ca. 2-3 Portionen)

- 2 Schweinefilets
- 250 g Bandnudeln
- 1 Kohlrabi
- 2-3 Möhren
- 1 Zwiebel
- etwas grüner Spargel
- einige TK-ErbSEN
- Butterschmalz
- 200 ml Sahne
- frische Petersilie
- Salz, Pfeffer & Zucker
- Etwas Wasser

Zubereitung

1. Die parierten Schweinefilets in nicht zu dünne Medaillons schneiden und leicht in Form drücken. In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen bei 80 °C warmhalten. Die Pfanne nicht reinigen.
2. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in die noch warme Pfanne geben. In der Zwischenzeit die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser garen. Möhren, Kohlrabi und grünen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Gemüse nur leicht anschwitzen und bei Bedarf mit etwas Wasser ablöschen. Sahne und TK-ErbSEN hinzufügen und die Sauce leicht einkochen lassen.
3. Die gegarten Bandnudeln zur Sauce geben und alles gut vermengen. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und den ausgetretenen Fleischsaft zur Pasta geben. Die Pasta in einer Schale anrichten, die Medaillons darauflegen und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

STONIQ-HOCHRANDPFANNE



PFAS-FREE

„Kochen, Rezepte und Inspiration“
Werde Teil unserer Facebook Gruppe!



GRUPPE BEITRETEN



Die besten
Rezepte von:

CALEKOCHT
mas REZEPTE