



Schweinefilet-Medaillons im Speckmantel mit Wintergemüse für 4 Personen

Zutaten Medaillons

2 ganze Schweinefilets
16-20 Scheiben Frühstücksspeck

2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

eventuell kleine Holzspieße

Zutaten Wintergemüse

400 g Rosenkohl
400 g Möhren
400 g Lauch
1 EL Getrockneter Majoran
1 TL getrockneter Salbei
Paprika edelsüß
2 getrocknete Lorbeerblätter
1 EL Zitronensaft
1 TL Zucker
frische Petersilie

Zubereitung

Vor dem Braten die Schweinefilets von Fett, Haut und Sehnen befreien. Die dünnen Enden abschneiden und anderweitig z.B. für ein Geschnietzeltes oder ein chinesisches Pfannengericht verwenden. Das innere, gleichmäßige Mittelstück in etwa 3 cm dicke Medaillons aufschneiden, danach jedes einzelne mit der Hand etwas flacher drücken. Anschließend die Fleischstücke mit den Speckscheiben mit der fetten Seite nach unten fest umwickeln und je nach Bedarf noch zusätzlich mit einem Holzzahnstocher befestigen. Auf diese Weise eingewickelt kann man die Schweinemedallions gut abgedeckt auch für mehrere Stunden im Kühlschrank lagern.

Rosenkohl putzen und vierteln, Karotten würfeln und Lauch in Ringe schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und zuerst den Rosenkohl, dann die Möhrenwürfel und Lauchringe zugeben. Die Gewürze darüber streuen und ca. 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Die umwickelten Medaillons mit der fetten Speckseite nach unten in Rapsöl scharf anbraten, danach die Filets wenden, die Temperatur auf mittel bis klein zurückschalten und die Medaillons langsam in etwa 3-5 Minuten, je nach Größe des Fleisches, fertig braten, kurz die Heizstufe wieder hochdrehen und auf beiden Seiten leicht knusprig braten. Auf diese Weise, langsam bei niedriger Temperatur gebraten, bleiben die Medaillons innen saftig und zart. Zuletzt das Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Medaillons mit dem Wintergemüse auf den Tellern anrichten und das Gemüse vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp: Durch das Umwickeln mit Frühstücksspeck (Bacon) bekommen die Medaillons einen leichten Rauchgeschmack und das Fleisch ist nach dem Braten besonders saftig und zart.