



Saftige Schweinemedallions

mit Apfel-Senf-Sauce und Erdäpfeln



30-40min



4 Personen

Heute hat unser Koch Matthias eine besonders cremige Sauce mit Pfiff für dich: Zuerst braten wir nämlich einen Apfel an, der wird dann mit Senf und Crème fraîche unter die Sauce gemischt. Das verleiht den Schweinemedallions und den Rösterdäpfel das besondere Etwas. Die Kombination aus Süß und Herb wird auch dich begeistern! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Crème fraîche ⁷
- Erdäpfel
- Schweinefilet
- Apfel
- frischer Kren
- Sieglindes Erdäpfelgewürz
- Zwiebel
- Senf ¹⁰
- frische Petersilie
- Milch ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 658.0kcal, Fett 31.7g, Eiweiß 36.3g, Kohlenhydrate 52.4g



1. Petersilie hacken

Das Umluftbackrohr auf 220°C vorheizen. Die **Petersilie** fein hacken. **Kren** fein reiben.



2. Erdäpfel rösten

Die **Erdäpfel** in gleich große Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nun mit 2EL Olivenöl, **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Rohr ca. 20-25Min. knusprig rösten.



3. Apfel schneiden

Inzwischen den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Schwein zubereiten

Das **Schweinefilet** mit Salz würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer Auflaufform für ca. 5-7Min. im Rohr fertig garen. Pfanne behalten.



5. Äpfel anbraten

In der Zwischenzeit die Pfanne mit 3EL Wasser erneut mittelhoch erhitzen und **Zwiebeln** 1-2Min. glasig dünsten. Den **Apfel** und je nach Geschmack 1-2TL frischen **Kren** hinzugeben und für ca. 2-3Min. anbraten.



6. Crème fraîche einrühren

Nun 1TL Mehl darüber stäuben und alles mit **Crème fraîche**, **Senf** und 200ml **Milch** ablöschen und ca. 1-2Min. einkochen lassen, so dass die **Sauce** cremiger wird. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das **Fleisch** und die **Erdäpfel** gar sind, beides auf Tellern anrichten, mit der **Sauce** servieren und mit **Petersilie** garnieren.