



Saftige Schweinemedallions

mit Apfel-Senf-Sauce und Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Heute hat unser Koch Matthias eine saftige Béchamel-Sauce mit Pfiff für dich: Zuerst braten wir nämlich Äpfel an, diese werden dann mit Senf unter die Sauce gemischt. Das verleiht den Schweinemedallions und den Ofenkartoffeln das besondere Etwas. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- körniger Senf ¹⁰
- Kräutermix: Petersilie & Rosmarin
- Milch
- Schweinefilet
- Apfel
- Zwiebel
- festkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne
- Kochtopf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 43.3g



1. Kräuter hacken

Den Umluftbackofen auf 220°C vorheizen. Die **Petersilie** fein hacken. Die **Rosmarinblätter** abzupfen und fein schneiden, dann mit ca. 2-3EL Olivenöl vermischen.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** in gleich große Spalten schneiden und gut mit dem **Rosmarinöl** vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 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. Béchamel anrühren

In einem kleinen Topf 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, mit 1 gehäuften EL Mehl bestäuben und mit Schneebesen für ca. 1Min. unter Rühren braten, dann nach und nach mit der **Milch** ablöschen, bis eine **cremige Sauce** entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz länger einkochen. Das dauert ca. 5-6Min. Den **Senf** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Apfel anbraten

In der Zwischenzeit eine große Pfanne mit etwas Olivenöl mittelhoch erhitzen und **Zwiebeln** 1-2Min. glasig dünsten. Den **Apfel** hinzugeben und für ca. 2-3Min. anbraten. Sobald die **Sauce** fertig ist, beides mischen. Die Pfanne aufheben.



6. Medaillons anbraten

Zum Schluss das **Schweinefilet** von evtl. Sehnen befreien und in ca. 8 Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1-2ELOlivenöl ca. 3-4Min. scharf von jeder Seite anbraten, dann mit der **Sauce, Kartoffeln** und **Petersilie** garniert servieren.