

Schweinemedallions mit Lauch

Solomillo de cerdo con puerro



Zutaten für vier Personen:

250-350 g Schweinefilet
1/2 EL Olivenöl
1 Ecke Butter
1/2 größerer Lauch
1 Knoblauchzehe
1-2 Chilischoten (optional statt Paprika rosenscharf)
1 TL gefriergetrockneter Rosmarin
150 ml Sherry
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paprika rosenscharf

1. Schweinefilet sauber parieren und in ca. 3 cm dicke Medallions schneiden. Medallions mit der Hand leicht zusammendrücken.

2. Medallions in sehr wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf allen Seiten sanft anbraten.

3. Backofen auf 130° vorheizen und Medallions für ca. 20-25 Minuten auf den mittleren Rost legen. Ein Backblech als Fettpfanne darunter einhängen.

4. Mit Küchentüchern Fett aus der Pfanne tupfen. Butter in der Pfanne schmelzen lassen.

5. Lauch zur Hälfte teilen, nur den grünen Teil verwenden. Lauchblätter waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Lauchstreifen geduldig bei sehr milder Hitze in der gebutterten Pfanne braten. Mit gefriergetrocknetem Rosmarin würzen. Eine halbierte Knoblauchzehe mitlaufen lassen. Später dann mit dem Sherry ablöschen, mit wenig Salz, Pfeffer und reichlich Paprika rosenscharf würzen.

6. Die fertigen Medallions leicht salzen, pfeffern und in dem gedünsteten Lauch wenden.

Hinweise:

Das Bild zeigt Schweinemedallions mit Lauch aus einem kleinen spanischen Laden am Elisabethmarkt, München. Daher stammt auch die Rezeptanregung. Wenn man eine rote Chilischote im Haus hat, diese anstelle von Paprika rosenscharf zum Würzen verwenden. Kerne entfernen, in feine Ringe schneiden und mit dem Lauch dünsten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Vorspeisen, Tapas, Fleisch, Schwein, spanisch

Rezept und Foto: Walter Stand 20.01.2023