

Schweinemedallions mit Sahnesoße

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Schweinefilet
	Butterschmalz
etwas	Salz, Pfeffer
etwas	Butter
Soße:	
etwas	Butterschmalz
1	Zwiebel
400 g	Champignons
200 ml	Sahne

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Schweinefilet in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- In eine ofenfeste Form/Teller legen, etwas Butter auf die Medallions legen und bei ca. 50 °C im Ofen warm halten.
- Zwiebel würfeln.
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Etwas Butterschmalz in eine Pfanne geben und die Champignons zusammen mit der Zwiebel leicht anbraten.
- Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sahnesoße zusammen mit dem Schweinefilet servieren.

Tipp:

Die Soße kann noch mit Schinkenwürfeln und/oder einem Schuss Weißwein verfeinert werden. Wer mag, kann am Ende auch gehackte Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian) dazugeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 304 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
438 kcal	33,0 g	3,2 g	33,1 g	63,2 mg