



Schweine- medaillons

MIT VICHY KAROTTEN UND RÖSTI

Für 4 Portionen

ZUTATEN

Rösti

500 g mehlig kochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Vichy-Karotten

600 g Karotten
1 Zwiebel
1 EL Butter
Zucker
Salz
Mineralwasser
4 Stängel Petersilie

Medaillons

1 Schweinefilet (ca. 600 g)
Salz, Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl

SAISON-
HIGHLIGHT

ZUBEREITUNG

Für die Rösti den Backofen auf 100 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden oder ebenfalls raspeln. Kartoffeln und Zwiebeln mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss würzen.

2 EL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Kartoffelmasse hineingeben, flach drücken und von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Dann im Backofen warm halten. Erneut etwas Öl in die Pfanne geben und aus der restlichen Kartoffelmasse auf die gleiche Weise drei weitere Rösti ausbacken.

Für das Gemüse die Karotten schälen und nach Belieben in ganze oder halbe Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Mit 1 kräftigen Prise Zucker würzen. Karotten zugeben und salzen. Mit 1 Schuss Mineralwasser ablöschen und die Karotten darin bissfest kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und unterrühren. Nochmals abschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Medaillons schneiden. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Schweinemedallions darin rundherum ca. 8-10 Minuten braten.

Alles zusammen anrichten und servieren.