

Schweinemedallions



Schweinefilet in kleinen Scheibchen in der Pfanne gebraten

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Garzeit ca. 10 Minuten



Werkzeug

- Messer, Brett
- Bratpfanne

Zutaten

- Schweinefilet am Stück
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

Wir spülen das Schweinefilet unter fließendem Wasser ab und tupfen es mit Küchenpapier trocken. Dann schneiden wir das Filet in ca. 10 - 20mm starke Scheiben und würzen diese mit Pfeffer und Salz. Dann braten wir sie in der Pfanne mit wenig Öl scharf an.

Achtung. Die Medallions werden schnell hart und trocken, also als letzten Arbeitsschritt vor dem Servieren die Medallions braten. Sie an zu braten und dann im Ofen warm zu halten führt zu Fleisch in zäher Schuhsolenkonsistenz - bitte nicht nachmachen!

Dazu passen Pilze in Sahnesoße und Serviettenkloß oder Semmelknödel. Die Rezepte findet Ihr hier unter Rezepte Vegetarisch und bei JAN KOCHt auf YouTube.

Guten Appetit!