

## Schweine-Medaillons mit scharfen Möhren

### Für 2 Personen

300 g Schweinefilet	600 g Möhren, mit Grün	1 Tomate
1 Chilischote	2 EL Pflanzenöl	20 g Butter
1 EL flüssiger Honig	150 ml Gemüsefond	1 EL Balsamico-Essig
1 Zweig Dill	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren schälen. Das Schweinefleisch waschen, trocken tupfen, in vier Medaillons schneiden, salzen und pfeffern. Anschließend mit Küchengarn in Form binden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Medaillons von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend in eine feuerfeste Form setzen und im Backofen etwa zwölf Minuten weitergaren. Die Chilischote halbieren, längs aufschneiden, entkernen und eine Hälfte klein schneiden. Die Dillblätter abzupfen und klein hacken. Die Butter und den Honig in einem Topf zerlassen. Anschließend die Möhren mit dem Dill darin andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüsefond und die Chilischote zugeben und die Möhren halb zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten bissfest garen. Die Tomate vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die Schweinemedallions mit den Möhren auf Tellern anrichten und mit den Tomatenscheiben und dem Balsamico-Essig garnieren.

Franz Schabmüller am 04. August 2010