

Schweine-Medaillons mit Orangen-Soße

Für zwei Personen

300 g Schweinefilet	125 g Bandnudeln	2 unbehandelte Orangen
1 Zehe Knoblauch	1 EL Teriyaki-Sauce	1 EL Speiseöl
125 ml Gemüsefond	Speisestärke	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Bandnudeln einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Bandnudeln hinein geben und bissfest garen. Danach die unbehandelten Orangen schälen und Filets heraus schneiden. Im Anschluss aus dem Rest der Orangen den Saft herausdrücken, in eine Schale geben und mit der Teriyaki-Sauce mischen. Nun den Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken und zu dem Orangensaft und der Teriyaki-Sauce geben. Anschließend das Schweinefilet abwaschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Speiseöl in eine Pfanne geben, erhitzen und das Schweinefilet darin anbraten. Danach mit der Orangen-Teriyaki-Sauce ablöschen. Im Anschluss das Schweinefilet aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und in dem vorgeheizten Backofen warm stellen. Nun den Gemüsefond zu dem Bratensud in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Danach mit der Speisestärke andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Orangenfilets dazugeben und kurz darin erhitzen. Die Bandnudeln abgießen und das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen. Die Schweinemedailles mit der Orangensauce gemeinsam mit den Bandnudeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Thorsten Jeromin am 03. Dezember 2012