

# Schweine-Medaillons mit Pilzrahm, Brokkoli-Möhren-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Schweinemedaille:**

400 g Schweinemedaille 3 EL Olivenöl Salz, weißer Pfeffer

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

8 kleine mehlig. Kartoffeln 4 Zweige Rosmarin 75 g Butter

$\frac{1}{2}$  TL grobes Meersalz

**Für das Brokkoli-Möhren-Gemüse:**

300 g Brokkoli 300 g mittelgroße Karotten 4 TL grobes Meersalz  
50 g Butter Pfeffer

**Für den Pilzrahm:**

300 g braune Champignons 3 Knoblauchzehen 200 ml Sojasahne  
2 EL Gemüsefond 50 ml Sojasauce  $\frac{1}{2}$  TL weißer Pfeffer  
4 EL Ghee

**Für die Schweinemedaille:**

Die Medaille abspülen und trockentupfen. Das Fleisch in Olivenöl scharf anbraten. Danach auf mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 min. weiterbraten. Pfeffer und Salzen.

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

Die Kartoffeln waschen und im Topf mit Dampfeinsatz 15 Min. kochen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln zupfen. Rosmarinnadeln klein hacken und mit dem Meersalz vermischen. Kartoffeln in einem Topf mit Butter schwenken, Rosmarin-Salz-Mischung hinzugeben und vermengen.

**Für das Brokkoli-Möhren-Gemüse:**

Den Brokkoli waschen und die Röschen vom Strunk schneiden. Im Topf mit einem Dampfeinsatz garen, bis der Brokkoli dunkelgrün ist. Mit etwas Himalayasalz bestreuen und nach 5 Minuten vom Herd nehmen. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit einem Dampfeinsatz 10 Minuten garen. Mit etwas Meersalz bestreuen und nach 5 Minuten vom Herd nehmen. Zum Schluss etwas Butter über das Gemüse geben.

**Für den Pilzrahm:**

Die Champignons putzen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, mit der Knoblauchpresse pressen und in Ghee leicht goldgelb anbraten. Champignons hinzugeben, auf starker Hitze anbraten und nicht umrühren, bis sie goldgelb sind. Mit weißem Pfeffer würzen und verrühren. Sojasauce Gemüsefond hinzugeben und vermengen. Sojasahne hinzufügen und vermengen. Das Fleisch hineingeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ludwig Förger am 18. Februar 2019