

Schweine-Medailon, Wirsing-Gemüse, Blumenkohl-Kartoffeln

Für 4 Portionen

800 g festk. Kartoffeln	1 Bund gemischte Kräuter	3 EL Sonnenblumenöl
1 halbe Blumenkohl	50 g Butter	Salz, Pfeffer
1/4 Wirsing	1/2 rote Zwiebel	1 EL Butter
2 EL Sahne	1 Schuss Wasser	2 Schweinefilets (à 350 g)
100 g durchw. Speck	200 g Champignons	1 rote Zwiebel
4 EL Sonnenblumenöl	1 Schuss Cognac	100 ml Bratenfond
1 Schuss Sahne	50 g Butter	1 Prise Zucker

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln abzupfen und fein schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Reibe zerkleinern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum 68 Minuten braten.

Inzwischen für das Gemüse die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Den Kohl putzen, waschen und die Blätter ohne die Rippen in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Wirsingstreifen dazugeben und einige Minuten mitschwitzen.

Für die Kartoffeln den geriebenen Kohl zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und 2-3 Minuten mitbraten. Kräuter und Butter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten. Den Wirsing mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne mit 1 Schuss Wasser angießen und den Wirsing weitergaren, bis er weich ist, aber noch leichten Biss hat. Noch einmal abschmecken und warmhalten.

Für Fleisch und Sauce das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und in schöne Medaillons schneiden. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Den Speck in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben. Die Stiele entfernen und die Köpfe in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Speck dazugeben und kurz mitbraten. Zwiebeln und Speck auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Champignons auf der freien Pfannenseite verteilen und anbraten bei Bedarf etwas mehr Öl dazugeben. Mit dem Cognac ablöschen, den Fond angießen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Sahne, Butter und Zucker dazugeben und alles noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinemedallions darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Wenden rundherum etwa 5 Minuten scharf anbraten.

Die Schweinemedallions mit je 1 Nocke Wirsing und Blumenkohlkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Champignonsauce getoppt servieren.

Tipp:

Alternativ zu den Medaillons darf es auch wie in der Sendung ein Schnitzel sein!

Frank Rosin am 10. Dezember 2018