

Schweine-Medaillons mit Erbsen-Reis

Für 4 Portionen:

200 g Langkornreis	Salz, Pfeffer	150 g Tk-Erbsen
1 halbe Zitrone	250 g Champignons	2 Zwiebeln
650 g Schweinefilets	4 EL Öl	250 ml feine Kochcreme
15 g Petersilie (glatt)		

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Erbsen ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben.

Zitrone auspressen. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Schweinefilets in 3 cm dicke Scheiben schneiden, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Schweinemedallions darin goldbraun anbraten, dann herausnehmen.

2 EL Öl in die Pfanne geben und die Champignons darin rundum hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebeln zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit 100 ml Wasser ablöschen. Kochcreme zugeben und aufkochen. Soße mit Salz, Pfeffer und 2 TL Zitronensaft würzen.

Schweinemedallions zugeben und erhitzen.

Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Reis abgießen und mit den Schweinemedallions anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

NN am 24. Januar 2024