

Schweine-Medaillons mit dunkler Sauce und Rosenkohl

Bei Schweinefleisch zum Kurzbraten hat man die Auswahl aus Filet, das allerdings teuer ist, Nackensteaks oder Schnitzel. Dies sind die gängigen Fleischsorten vom Schwein, die sogar ein Discounter fast immer vorrätig hat.

Früher hat man Schweinefleisch fast immer ganz durchgebraten, das war die Old School, und zwar aus (fraglichen?) Hygienegründen. Heutzutage geht man jedoch immer mehr dazu über, auch Schweinefleisch – wie eben Rindfleisch – auch so zu garen, das es innen noch leicht rosé ist und somit sehr saftig.

So gehe ich auch bei diesen schmackhaften Medaillons aus dem Schweinefilet vor, das ich quer in dicke Stücke schneide. Ich gare sie nur jeweils zwei Minuten kross an und bekomme dadurch Medaillons, die innen medium gegart sind. Übrigens, ich habe auch schon Schweinefleisch rare zubereitet, das äußerst delikatschmeckte. Und gesundheitliche Beschwerden hatte ich dadurch auch nicht.

Ich würze die Medaillons mit scharfem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und Zucker.

Die dunkle Bratensauce bereite ich aus etwas heller Soja-Sauce und Rotwein zu. Die Sauce wird noch mit etwas Mehl eingedickt.

Dazu gibt es als Beilage einfachen Rosenkohl.

Mein Rat: Wenn Sie ein noch umfangreicheres Gericht zubereiten wollen, garen Sie noch einige Salzkartoffeln und geben Sie sie zu den Medaillons und dem Rosenkohl dazu.

Schweine-Medallions mit dunkler Sauce und Rosenkohl



3. November 2017

von [Thobie](#)

Kategorie [Schwein](#)

Leckere Medallions

Personen

2

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

20 Minuten

Gesamtzeit

30 Minuten



Anmerkungen

Mein Rat: Wenn Sie möchten und ein noch umfangreicheres Gericht zubereiten wollen, bereiten Sie noch einige Salzkartoffeln zu den Medaillons und dem Rosenkohl zu.

Zutaten

- 600 g Schweinefilet
- 2 EL helle Soja-Sauce
- roter Vin de Pays
- 1 EL Mehl
- scharfes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 500 g Rosenkohl
- Butter

Anleitung

1. Rosenkohl putzen.
2. Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Rosenkohl etwa 10–15 Minuten darin garen.
3. Währenddessen das Filet quer in dicke Scheiben schneiden. Auf jeweils beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Filetscheiben auf beiden Seiten jeweils zwei Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf zwei Teller geben.
5. Den Rosenkohl auf die beiden Teller verteilen. Alles warmhalten.
6. Soja-Sauce in die Pfanne geben. Mit einem großen Schuss Vin de Pays ablöschen. Röststoffe mit einem Kochlöffel vom Pfannenboden ablösen. Mehl in die Sauce geben. Sauce nochmals zum Kochen bringen, mit einem Schneebesen gut

- verrühren und eindicken. Sauce abschmecken.
7. Sauce über die Medallions verteilen.
 8. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

dunkle Sauce,
Filet,
Rosenkohl,
Schweinefilet,
Soja-Sauce,
Vin de Pays

© 2025 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2017/11/03/schweine-medallions-mit-dunkler-sauce-und-rosenkohl/>

