

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.

Leckere Medaillons

