

## Schweine-Medallions mit Apfel-Cidre-Soße und Zartweizen

### Für 2 Personen

300 g Schweinefilet	150 g Zartweizen	1 grüner, saurer Apfel
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
150 ml Cidre	200 ml Sahne	Calvados
Sojasoße	Gemüsefond	Olivener Öl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Zartweizen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und dann den Zartweizen hinzufügen. Etwas Gemüsefond hinzufügen und dann kochen lassen, bis der Zartweizen gar ist. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in daumendicke Scheiben schneiden. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten zugedeckt liegen lassen. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und dann die Schweinefiletscheiben in die Pfanne legen und von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen warm halten. Die Schalotten abziehen und ebenso wie die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Beides in die zuvor benutzte Pfanne geben und glasig braten. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und hinzufügen. Dann die Apfelschnitzen dazugeben und immer wieder schwenken. Alles mit der Sojasoße und Pfeffer würzen und dann mit dem Cidre ablöschen. Etwa die Hälfte der Flüssigkeit verdampfen lassen, die Sahne hinzugeben und nochmals aufkochen. Am Ende das Ganze noch einmal mit der Sojasoße und dem Pfeffer abschmecken. Die Filets aus dem Ofen nehmen, nochmal für ein bis zwei Minuten mit in die Pfanne geben und in der Soße ziehen lassen. Den Calvados in eine Kelle geben, entzünden und dann vorsichtig über die Soße gießen. Das ganze abbrennen lassen und dann noch einmal umrühren. Die Schweinefiletmedallions mit der Apfel-Cidre-Soße und dem Zartweizen auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Schmidt am 08. Dezember 2011