

Schweine-Medaillons im Gemüse-Sud, Bröseln, Brokkoli

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

1 Schweinefilet, 500 g

1 Prise Zucker

Öl, Salz, Pfeffer

Für den Sud:

Reste Schweinefilet

2 Stg. Staudensellerie

2 Möhren

$\frac{1}{2}$ Lauch

1 Zwiebel

500 ml Gemüsefond

3 EL Sonnenblumenöl

1 Zweig Liebstöckel

Salz, Pfeffer

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli

500 ml Gemüsefond

Muskatnuss, Salz

Für die Möhren:

5 junge Möhren

50 g Butterschmalz

1 TL Puderzucker

1 TL gemahl. Kurkuma

Salz, Pfeffer

Für die Brösel:

75 g Butter

3 EL Semmelbrösel

Für die Garnitur:

6 Halme Schnittlauch

Für die Schweinemedallions: Vom Filet die Sehne und das Fett entfernen und für den Sud beiseitelegen. Das Filet in sechs Medaillons à 3 cm Dicke schneiden. Die Medaillons dann einseitig salzen und leicht zuckern. Die Medaillons in Öl ganz kurz auf der gezuckerten Seite in einem Topf für den Sud anbraten und wieder entnehmen.

Für den Sud: Sellerie, Möhren und Lauch waschen, putzen und grob kleinschneiden. Öl in dem Topf erhitzen, in dem zuvor die Medaillons angebraten wurden.

Abschnitte des Filets zusammen mit der Zwiebel dunkel anbraten. Dann mit Gemüsefond ablöschen, das restliche Gemüse hinzugeben und weichkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Liebstöckel zugeben und für ca. 1 Minute mitkochen. Dann den Sud durch ein Sieb passieren, in einer Schüssel auffangen und wieder in den Topf zurückleeren.

Für die Fertigstellung: Sobald der Sud fertig ist, die angebratenen Schweinemedallions zugeben. Das Fleisch im Sud bis zu einer Kerntemperatur von 56°C garen. Dann sofort herausnehmen und anrichten.

Für den Brokkoli: Röschen des Brokkoli vom Strunk trennen und im Salzwasser waschen.

Im Gemüsefond solange kochen (ca. 5 Minuten) bis sich eine Gabel leicht durch den Ansatz der Röschen drücken lässt. Danach Fond abgießen.

Mit etwas Muskat würzen.

Für die Möhren: Möhren reinigen und mit einem Sparschäler in Form bringen. Möhren 2 Minuten gemeinsam mit dem Brokkoli kochen und wieder entnehmen. Möhren auf einem Teller mit Puderzucker bestreuen und dann in eine heiße Pfanne mit dem zerlassenen Butterschmalz geben.

Kurkuma über die Möhren streuen und braun anrösten.

Für die Brösel: Butter in einem Topf zergehen lassen, dann Semmelbrösel zugeben. Bei kleiner Hitze goldbraun anbraten.

Für die Garnitur: Schnittlauch als Garnitur verwenden.

Harry Schüle am 13. Oktober 2025