

Honig-Knoblauch-glasierte Schweine-Filets-Medallions

500 g Schweinefilet	3 EL Honig	4 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce	1 EL Apfelessig	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	Thymian, Petersilie	

Das Schweine-Filet in Medaillons schneiden.

In einer kleinen Schüssel Honig, gehackten Knoblauch, Sojasauce und Apfelessig vermischen. Gut umrühren, bis alles homogen ist.

Die Schweinefilet-Medaillons auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl auf mittlere Hitze bringen.

Die Medaillons in die Pfanne legen und 3-4 Minuten pro Seite goldbraun anbraten.

Die Honig-Knoblauch-Mischung über die Medaillons gießen und gut vermengen.

Für 2-3 Minuten unter ständigem Rühren kochen, bis die Medaillons glasiert sind.

Die Medaillons vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen.

Vor dem Servieren mit frischem Thymian oder Petersilie garnieren.

NN am 05. April 2025