Schweinelendenmedaillons mit Speckböhnchen und Pfifferlingen

9. Oktober 2010 | Autor Leroy

Hallo Welt,

es ist Wochenende, da bin ich wieder

Für heute haben wir uns was Leckeres für unser Abendessen eingekauft und das will ich für Sie hier festhalten. Ist nichts Spektakuläres, aber definitv einen Artikel wert.

Die Zutaten für 3-4 Personen:

- 600 g Schweinelende
- Olivenöl zum Anbraten
- 200 g Schalotten
- 400 ml Rotwein
- 125 ml Weißwein
- 1 kleine Dose Tomatenmark (70 g, 2-fach konzentriert)
- 1 TL Fleischbrühenkonzentrat f. die Bohnen
- 2 EL Crème Fraîche
- Etwas Zucker zum Abschmecken
- Pfeffer, Salz, Paprika
- 150 g Pfifferlinge
- Petersilie/ Schnittlauch
- 500 g Grüne Buschbohnen
- 125 g Schwarzwälder Schinken oder Speck in Scheiben
- 50 g Katenschinken, gewürfelt
- 400 g breite Bandnudeln

Die Zubereitung:

- Backofen vorheizen auf 85° C (um später die Teller zu wärmen und um Speisen warm zu halten)
- Die Pfifferlinge reinigen (unter fließend Wasser kurz abspülen, auf einem Küchenkrepp trocken lassen) und in gleich große Stücke schneiden
- Die Schalotten schälen und fein hacken

- Den Katenspeck würfeln
- Nudelwasser aufsetzen, gut salzen
- Wasser für die Bohnen aufsetzen (Tipp: die Bohnen in Gemüsebrühe garen)
- Die Bohnen vorbereiten: waschen und die Enden mit einem Messer ca. 0,5 cm abschneiden

- Die Lende parieren und Medaillons schneiden
- Mit Pfeffer, Salz und etwas Paprika würzen
- Medaillons in Olivenöl 2 min. von jeder Seite scharf anbraten

- Medaillons aus der Pfanne nehmen und im Backofen auf einem Teller warmstellen
- Die Schalotten fein hacken und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten
- Mit Rotwein ablöschen
- Tomatenmark und Fleischbrühenkonzentrat einrühren. Auf kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder Rotwein nachgießen und reduzieren lassen.

- In einer zweiten Pfanne den Katenspeck auslassen. Die Schalotten darin anbraten

- Die Pfifferlinge hinzu geben und ca. 5 min. bei mittlerer Hitze braten, dabei wenden
- Mit dem Weißwein ablöschen. Mit Crème Fraîche und frischer oder tiefgefrorener Petersilie und etwas Schnittlauch eine Sauce montieren

- In einen kleinen Topf geben, warmhalten/ köcheln lassen

- Bohnen ins Wasser geben, 10 min kochen lassen
- Nudeln ins Wasser geben (nach Packungsangabe kochen)
- Bohnen weitere 5 min. kochen, dann probieren. Die Bohnen sollten zwischen 15 und 25 min. benötigen

Bohnen enthalten ein für den Menschen giftiges Proteingemisch und dürfen daher nicht roh verzehrt werden. Bohnen immer mindestens 15 min. kochen.

- Bohnen abschütten, wenn fertig. Nudeln ebenso. Warmstellen (Backofen)

- Tipp: Die Nudeln bleiben locker, wenn Sie ein paar Butterflocken unterheben
- Das Fleisch in die Sauce geben und weiter Köcheln lassen. Die Sauce ggf. mit Mehlbutter binden (im Normalfall sollten die Schalotten eine Bindung herstellen). Mit etwas Zucker abschmecken.

- Den Schwarzwälder Schinken in einer Pfanne kurz auslassen

- Schinken-Scheiben auf einen Teller legen, Bohnen auflegen und einrollen

- Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, Fleisch auflegen, etwas Sauce dazugeben
- Daneben die Pfifferlinge anrichten, ein bis zwei Speckböhnchen-Rollen dazu legen – Fertig!

Guten Appetit wünscht Ihnen Leroy!

Veröffentlicht in Fleisch