



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

| | |
|--------|---------------------|
| 600 g | Schweinsfilets |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Fett |
| 800 g | Erdäpfel |
| | Kümmel |
| 90 g | Butter |
| 1 Stk. | Ei |
| 1 EL | Maisstärke |
| 50 g | Schinken |
| 50 g | Kürbiskerne |
| 30 g | geriebener Hartkäse |
| 10 g | Mehl |
| 150 ml | Schlagobers |
| 150 ml | Gemüsesuppe |
| 10 ml | Kürbiskernöl |

Mein persönlicher Tipp

Damit die Medaillons zeitgleich mit den Erdäpfelspalten essfertig sind, die Backrohrtemperatur nach 30 Min. auf 100 reduzieren. Die Medaillons ins Backrohr stellen und beide Speisen noch ca. 25 Min. braten.



Carina Laschober-Luif
Seminarbäuerin aus Pinkafeld

Quellen:

Schweinemedaillons mit Kürbiskernkruste



Foto: Vrk/Laschober-Luif - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Erdäpfelspalten

- Erdäpfel gut waschen und ungeschält in Spalten schneiden.
- Mit etwas Öl bepinseln, salzen, pfeffern und mit etwas Kümmel bestreuen.
- Bei 180°C ca. 45 Minuten im Backrohr backen.

Kürbiskernkruste

- Für die Kruste Kürbiskerne klein hacken, den Schinken in kleine Würfel schneiden.
- 80 g Butter schaumig schlagen.
- Das Ei verquirlen und unter ständigem Rühren vorsichtig mit dem Butterabtrieb vermischen.
- Achtung: Wenn das Ei zu schnell hinzufügt wird, kann der Butterabtrieb ausflocken.
- Ev. abwechselnd Maizena einrühren, dann gelingt der Abtrieb leichter.
- Kürbiskerne, Schinken und Käse mit dem Butterabtrieb vermengen.
- Lungenbraten in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einer Pfanne etwas Fett erhitzen und Medaillons beidseitig scharf anbraten, in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.
- Auf jedes Fleischstück 1-2 EL von der Kürbiskernmasse verteilen und die Medaillons im vorgeheizten Backrohr bei 100°C ca. 25 Minuten überbacken.
- Das überschüssige Öl aus der Pfanne leeren.
- Im Bratrückstand 10 g Butter schmelzen, Mehl hinzufügen, beides gut miteinander verrühren und kurz anschwitzen lassen. Mit Suppe (oder Wasser mit Suppengewürz) und Schlagobers aufgießen.
- Die Soße auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis diese dick und cremig wird.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, Kürbiskernöl hinzufügen und gut durchrühren.
- Beim Anrichten die Medaillons auf die Soße legen und mit den Erdäpfelspalten servieren.



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



Carina Laschober-Luif:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

