

Überbackene Schweinemedallions mit Fenchel-Apfel-Gemüse

Anzahl Portionen: 4:

Zutaten:

2 Fenchelknollen (ca. 600 g)
1 Stange Lauch
20 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
150 ml Weißwein
150 ml Brühe
1 Apfel (200 g)
100 ml Sahne
1 TL rosa Pfefferbeeren
600 g Schweinefilet
3 EL Öl
50 g geraspelter Käse (z.B. Gouda)
30 g gehobelte Haselnusskerne



Zubereitung:

1. Fenchel putzen und waschen, das Grün beiseite legen. Fenchel längs vierteln, den Strunk entfernen. Fenchel längs in Spalten oder quer in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen. 100 g Lauch beiseite legen, den Rest in Ringe schneiden.
2. In einem breiten Topf die Butter erhitzen und den Fenchel darin 5-10 Minuten unter Wenden anbraten. Lauch zugeben, kurz mit anbraten, salzen und pfeffern. Wein zugießen, etwas einkochen lassen. Brühe zugeben, zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.
3. Apfel waschen und trocken reiben. Vierteln, Stielansätze und Kerngehäuse herausschneiden. Apfel in Spalten schneiden. Zum Fenchel geben, ohne Deckel weiter 5 Minuten köcheln lassen. Rosa Pfefferbeeren leicht zerdrücken, darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Backofengrill vorheizen. Restlichen Lauch in feine Streifen schneiden. In 1 EL heißem Öl ca. 3 Minuten andünsten, Salzen und pfeffern, herausnehmen. Schweinefilet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. In restlichen 2 EL Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form setzen.
5. Lauch, Käse und Nüsse mischen, auf dem Schweinefilet verteilen und unter dem Grill goldbraun überbacken. Mit dem Fenchel-Apfel-Gemüse anrichten. Fenchelgrün hacken und darüber streuen. Dazu passt Kartoffelpüree.

1 Portion enthält ca. 544,2 kcal/ 2266 kJ, 42,6 g Eiweiß, 32,25 g Fett, 13 g Kohlenhydrate