



Schweine - Medaillons in Zwiebel - Curry - Rahm

Fleisch waschen, trockentupfen und in 2 - 3 cm dicke Scheiben schneiden (Schnitzel vierteln). Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Im Bratfett unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Tomate putzen, waschen und würfeln. Zwiebeln mit Curry und Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Unter Rühren mit Sahne und 300 ml Wasser ablöschen. Brühe einrühren und kurz aufkochen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Medaillons in eine feuerfeste Form legen und mit Soße begießen. Dann mit Tomatenwürfeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°, Umluft 175°, Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Petersilie waschen und fein hacken, einige Blättchen für die Garnitur beiseite legen. Alles mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit Blättchen garnieren.

Dazu passen Kartoffel-Kroketten und ein grüner Salat.

Arbeitszeit	ca. 45 Minuten
Gesamtzeit	ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kalorien p. P.	ca. 455



Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Schweinefilet(s) oder Schweineschnitzel, 2 - 3 cm dick
375 g	Zwiebel(n)
½ m.-große	Tomate(n)
½ TL	Curry
½ EL	Mehl
100 g	Schlagsahne
1 TL	Brühe, klare, instant
¼ Bund	Petersilie
1 EL	Öl
	Salz und Pfeffer

Rezept von: Schaumlöffelchen