

Hauptgericht



34 / 2013
die gute EssIdee

Schweine- medaillons

mit Sesam-Bohnen

Fotografie: Annika Schmitt



tegut...

Schweinemedallions

mit Sesam-Bohnen

• ganz schön würzig • für zwei

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Durchziehzeit ca. 30 Min.

Gar-/Bratzeiten ca. 15 Min.

Zutaten für ca. 2 Portionen

1 El Currypulver

2 El tegut... Rapsöl

300 g Bio-Schweinelende

300 g grüne Bohnen (frisch oder TK)

Salz

1 rote Zwiebel

1 Tl Mehl

100 ml Gemüsebrühe

2 El Mango-Chutney

1 El Sesam

1 El Butter

1/2 Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Currypulver mit Rapsöl verrühren. Schweinelende in Medallions schneiden und mit der Curry-Würze bestreichen, im Kühlschrank ca. 30 Min. durchziehen lassen.

2. Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. garen. Medallions ohne weiteres Fett auf jeder Seite ca. 3 Min. braten, mit etwas Salz würzen, herausnehmen, warm stellen.

3. Zwiebel abziehen, würfeln, im Bratfett glasig dünsten, mit Mehl bestäuben, Brühe und Chutney zugeben, etwas einköcheln lassen.

4. Sesam in Butter rösten, mit abgeriebener Zitronenschale würzen. Abgetropfte Bohnen mit der Sesambutter vermengen. Schweinemedallions mit Sesam-Bohnen und Chutney-Sauce anrichten.

Schmeckt gut dazu: geröstetes Baguette oder Fladenbrot.



Das Rapsöl der tegut... Eigenmarke ist ein mildes und damit vielseitig einsetzbares Speiseöl. Es eignet sich für die Zubereitung von Dressings, Dips und Marinaden ebenso wie zum Kochen, Braten, Backen und Frittieren.

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter www.tegut.com/newsletter

tegut...
Kundenbetreuung

0800/ 000 22 33

Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)

Tipps

aus der tegut...

Kochwerkstatt

Curry-Paste mal anders:

2 cm frische Ingwerwurzel schälen, 2 Knoblauchzehen abziehen, 1 Chilischote putzen, alles fein hacken, mit 1 El Öl und etwas abgeriebener Zitronenschale fein zerkleinern.

Veggi-Variante:

Sesam-Bohnen als Beilage zu gebratenem Paprika-Tofu servieren. Paprika-Tofu gibt es in der Kühltheke!

