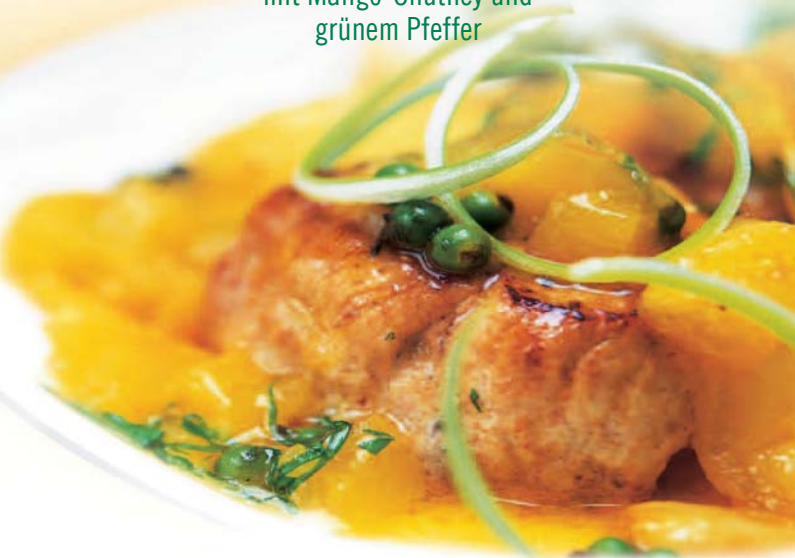


Meine besten Fleischrezepte

Schweine- medaillons

mit Mango-Chutney und
grünem Pfeffer



vinzenzmurr

Schweinemedallions

mit Mango-Chutney und grünem Pfeffer



Zutaten: 600 g Schweinefilet, extra zart gereift, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, 1 säuerlicher Apfel, 1 EL grüner Pfeffer, 250 g Brühe, 1/2 Glas (90 g) Mango-Chutney, 1 Stange Frühlingslauch

Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Schweinefilet in 3 cm dicke Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Schweinefilet gemeinsam mit den Apfelspalten in Butter auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Mango-Chutney, grünen Pfeffer und Brühe zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit klein geschnittenem Frühlingslauch garnieren. Als Beilage passt körnig gekochter Reis oder frische Pasta.

Tipp vom Metzger: Das Rezept ist auch für Schweinelendchen, extra zart gereift, für Kalbsfilet, Putenmedallions, Hähnchenbrustfilets oder Rindermedallions gut geeignet.

Dieses und viele andere Rezepte finden Sie in unserem Fleischkochbuch oder unter www.vinzenzmurr.de