



# Medaillons mit Bärlauch

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/medaillons-mit-baerlauch.jsp>



Medaillons mit Bärlauch und grünem Spargel

## Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

| Menge     | Artikel                      | Unsere Empfehlung |
|-----------|------------------------------|-------------------|
| 1000 g    | Spargel, grün                |                   |
| 2 EL      | Rapsöl, kalt gepresst        |                   |
| 2         | Zwiebel, rot                 |                   |
| 2 kleines | Schweinefilet                |                   |
|           | Pfeffer                      |                   |
|           | Salz                         |                   |
| 150 ml    | Weißwein, trocken            |                   |
| 2 Msp.    | Paprikapulver, edelsüß       |                   |
| 1 TL      | Bindemittel                  |                   |
| 2 TL      | Sauerrahm                    |                   |
| 2 TL      | Petersilie, fein geschnitten |                   |
| 50 g      | Bärlauchblätter              |                   |
| 240 g     | Eierspätzle                  |                   |

Für den Salat

| Menge    | Artikel                      | Unsere Empfehlung |
|----------|------------------------------|-------------------|
| 400 g    | Blattsalatsmischung          |                   |
| 2 kleine | Karotte                      |                   |
| 2 TL     | Petersilie, fein geschnitten |                   |
| 2 TL     | Basilikum                    |                   |
| 2 TL     | Schnittlauchröllchen         |                   |

Für das Dressing

| Menge     | Artikel               | Unsere Empfehlung |
|-----------|-----------------------|-------------------|
| 2 geh. TL | Sauerrahm             |                   |
| 2 EL      | Rapsöl, kalt gepresst |                   |
| 2 TL      | Apfelessig            |                   |
|           | Salz                  |                   |
|           | Pfeffer               |                   |

## Mixteller Rezept

## Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **20 Min.**

Fertig in: **40 Min.**

Je Portion : **1951 kJ, 466 kcal, 51 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 10 g Fett, 130 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

## Zubereitung

- 1.) Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, und in 3 cm lange Stücke schneiden. In der Hälfte des Öls bei milder Hitze ohne die Spitzen 5 Minuten anbraten.
- 2.) Währenddessen Zwiebel/n in Ringe schneiden. Zwiebel/n und Spargelspitzen zugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Den angebratenen Spargel in eine Servierform geben und diese zudecken.
- 3.) Schweinefilet in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Küchenkrepp abtrocknen, pfeffern und im restlichen Öl in der Pfanne auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Medaillons salzen, auf das Gemüse legen und wiederum zudecken.
- 4.) Den Bratenfond der Pfanne mit 1/2 Tasse (bei Zubereitung für 2 Personen) Wasser und Wein ablöschen. Paprika zugeben und wenige Minuten einköcheln lassen.
- 5.) Bindemittel mit einem Sieb einstreuen und eindicken. Pfeffer, Salz, Sauerrahm, gehackte Petersilie und gehackte Bärlauchblätter einstreuen und kurze Zeit erwärmen, nicht kochen. Abschmecken. Die Soße über die vorbereitete Spargel-Medaillonplatte geben und servieren. Dazu die nach Packungsanleitung bissfest gegarten Bio-Eier-Spätzle servieren.

Für den Blattsalat mit Kräuterdressing und Karotten

- 1.) Blattsalate auf Tellern anrichten und Karotten darüber verteilen.
- 2.) Dressingzutaten vermischen, abschmecken und über den Salattellern verteilen. Kräuter vermischen und abschließend über die Salatteller streuen. Probieren Sie auch unsere weiteren köstlichen !

## Zubereitungstipp

Bärlauch – stärkt mit seinen antibakterielle Schwefelverbindungen die Abwehrkräfte und ist deshalb ein aromareicher Fitmacher. Grüner Spargel ist ruckzuck zubereitet, denn er muss nur im unteren Drittel geschält werden. Er kann wie Zucchini auch in der Pfanne angebraten werden und braucht dann maximal 10 Minuten Garzeit.



## Medaillons mit Bärlauch

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/medaillons-mit-baerlauch.jsp>



Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller

---

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp  
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia  
Video: Jan Reiff

---