



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 Küchentrepp 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
