

Überbackene Schweinemedallions mit Rahmböhnchen und Polenta-Ecken

 happy-mahlzeit.com/2019/11/20/überbackene-schweinemedallions-mit-rahmböhnchen-und-polenta-

Zutaten für 4 Personen

Für die Medallions:

- 4 Schweinemedallions à 160 g
- 2 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 80 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer aus der Gewürzmühle

Für die Rahmböhnchen:

- 400 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 1 TL Mehl
- 200 ml Gemüsefond
- 150ml Sahne
- Thymian zum Garnieren

Für die Polenta:

- 100 g Polenta-Grieß-Instant
- 400 ml Gemüsefond
- 50 g Butter
- 2 EL Butterschmalz
- Salz
- Muskatnuss

Zubereitung:

Für die Polenta den Gemüsefond aufkochen und den Grieß unter Rühren einstreuen. Mit Salz und Muskat würzen und bei kleinster Hitze etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Die Butter unterrühren, in eine Auflaufform streichen und abkühlen lassen. Die Polenta in Stücke schneiden und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten anbraten.

Die Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten und in eine Auflaufform setzen. Die Tomaten in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden und auf die Medallions legen. Mit den Kräutern der Provence und etwas Pfeffer bestreuen und den Parmesan darauf verteilen. Im Ofen bei 160°C 15 Minuten garen. Zuletzt den Backofengrill für 1 - 2 Minuten zuschalten, um den Käse zu bräunen.

Die Bohnen putzen, waschen, in 2cm lange Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und einmal aufkochen lassen. Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sämig einkochen lassen. Die Bohnen zugeben und darin weitere 2 - 3 Minuten garen.

Zum Anrichten die Polenta mit den Bohnen auf Tellern verteilen. Jeweils 1 Medaillon dazulegen und mit etwas frischem Thymian garnieren.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 16.11.2013

Prominenter Gast: Karen Webb