

Schweinsfilet-Medaillons mit Tomaten-Chutney

🕒 Zubereiten: ca. 45 Min.

👥 Für 4 Personen

Zutaten

- 12 Filetmedaillons vom Schweizer Schwein (à ca. 40 g)
- 500 g Tomaten
- 150 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 40 g brauner Zucker
- 1 Gewürznelke
- 3 Pimentkörner
- 1 TL Koriandersamen
- 1 unbehandelte Limette (Saft und Schale)
- 2 EL Öl (z.B. HO-Sonnenblumen oder HOLL-Rapsöl*)
- 2 Zweige Thymian

* Besonders hitzestabile Öle, ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1. Tomaten am Blütenansatz kreuzweise einritzen und 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Herausnehmen und die Tomaten häuten. Tomaten halbieren und grob würfeln. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken.
2. Tomaten, Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili mit Zucker, Nelke, Piment, Koriander, Limettensaft und -schale in einen Topf geben, kurz aufkochen und dann bei sanfter Hitze etwa 20 Minuten sämig einköcheln.
3. Schweinsfiletmedaillons im heissen Öl anbraten, Hitze reduzieren und die Medaillons von jeder Seite 3–4 Minuten sanft braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
4. Medaillons aus der Pfanne nehmen und das Tomatenchutney lauwarm dazu servieren.

Beilagen

Dazu passen Bratkartoffeln.





Nährwerte

Eine Portion enthält:

271 kcal

29 g Eiweiss

16 g Kohlenhydrate

10 g Fett

(ohne Bratkartoffeln)