

Medaillons von Schweinelendchen

Filet parieren:

“Kette” an der Seite anschneiden und wegziehen, an der anderen Seite nochmals Streifen abziehen. Haut oben nur anritzen, dann mit Finger drunter greifen und Haut abziehen. Unter Sehne einstechen, Messer nach oben drehen und entlang streifen (Sehne ist so fest, dass sie nicht durchgeschnitten wird, ich kann mit Messer aber die Sehne abziehen.) Abgeschnittene Reste aufheben und Hackfleisch draus machen.

Medaillons schneiden (ca. 120 Gramm pro Stück)

mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, Mehl abklopfen und Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Medaillons langsam braten. Erst mal auf einer Seite gut braten, dann wenden, Wenn auf beiden Seiten braun, abkühlen lassen.

Dann Kräuterbündel inclusive Salbei auf's Fleisch legen und etwas in der Pfanne ruhen lassen. Dann ein wenig Olivenöl über die Kräuter träufeln und in Backofen nochmals erwärmen (ätherische Öle aus den Kräutern gehen durch Olivenöl und Wärme ans Fleisch.

Anrichten mit Wirsing und Schalotten-Confit (siehe jeweils dort)