



# Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



## Schweinemedallion mit Pfifferlingen

### Zutaten für 4 Portionen:

600-700g Schweinefilet  
500g frische Pfifferlinge  
2 Mittelgroße Zwiebeln  
2 dicke Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Trockenpetersilie  
250 ml Sahne  
500 g Spätzle  
Salz, Pfeffer & Cayennepfeffer



**Nährwerte p. P.:** kcal: 1117 – Eiweiß: 70,57 g – Fett: 34,52 g – Kohlenhydrate.: 128,46 g

### Zubereitung:

Das Schweinefilet filetieren, in ca. 4 - 4,5 cm dicke Medaillons schneiden.

Die Medaillons leicht salzen und kräftig pfeffern, danach in der Pfanne scharf anbraten und im Backofen ca. 8-10 Minuten bei 75 Grad Umluft fertig garen lassen.

### Zwischenzeitlich die Pilzsauce zubereiten:

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Den Knoblauch durch die Presse pressen, die Zwiebel fein würfeln. Die Zwiebelwürfel anschwitzen, bis diese glasig gedünstet sind, anschließend den Knoblauch hinzufügen, diesen mit anschwitzen. Die Pilze hinzufügen und mitdünsten. Als Nächstes die Sahne hinzufügen. Die Sauce mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Nun das Nudelwasser aufsetzen, die Nudeln hineingeben und nach Rezeptangaben kochen lassen.

Bis dahin sollten die Medaillons auf den Punkt gegart sein, sodass alles zusammen serviert werden kann.

