

Schweinsmedaillons mit Peperoni

🕒 35 Min. 🍷 schlank 🚫 glutenfrei 🥑 low carb

| | |
|---|---|
| 20 g Haselnüsse | Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, beiseite stellen. |
| 300 g Schweinsfilet ½ EL Olivenöl ¼ TL Salz wenig Pfeffer | Fleisch in 6 gleich dicke Medaillons schneiden. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Medaillons würzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 1½ Min. weiterbraten, herausnehmen. |
| 1 rote Zwiebel 1 rote Peperoni 1 gelbe Peperoni | Zwiebel schälen, Peperoni entkernen, alles in feine Streifen schneiden. |
| 1 EL Olivenöl ½ TL Salz 1 EL Edelsüss-Paprika 2 dl Saucen-Halbrahm 2 EL Wasser 1 Bund Schnittlauch | Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Peperoni mit dem Salz ca. 5 Min. andämpfen. Paprika darüberstreuen, kurz weiterdämpfen. Saucen-Halbrahm und Wasser begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. weich köcheln. Medaillons auf das Gemüse legen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Min. heiss werden lassen. Beiseite gestellte Haselnüsse grob hacken, Schnittlauch fein schneiden, beides darüberstreuen. |

Portion (½): 544 kcal, F 32g, Kh 24g, E 41g

*Für etwas Schärfe einen Peperoncino, entkernt,
in Ringen, mit den Peperoni mitdämpfen.*