

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
Ernährung Bewegung Entspannung Guter Schlaf

Schweinemedallions mit Spargelgemüse

Zutaten: (für 4 Portionen)

500 g weißer Spargel
1 Bund Karotten
2 Zwiebel
3 Lauchzwiebel
4 Schweinsmedallions (à ca. 180 g)
3 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagobers
Salz, Pfeffer
250 g Bandnudeln
½ Bund Kerbel
½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und in Stücke schneiden
Karotten bürsten und in Stücke schneiden
Zwiebel fein würfeln, Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden (inkl. Grün)

Nudeln in kochendem Salzwasser lt. Packungsanweisung garen

2 EL Öl in Pfanne erhitzen, Medallions darin von jeder Seite ca. 3-4 Minuten scharf anbraten, raus nehmen und warm halten
1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse darin 2-3 min braten, mit Brühe und Schlagobers ablöschen, ca. 5 min köcheln
Lauchzwiebel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Kräuter fein hacken, Nudeln abgießen

Mit Fleisch und Gemüse am Teller anrichten, mit Kräutern bestreuen

Pro Portion ca. 650 kcal, E: 51 g, F: 28 g, KH: 45 g

TIPP:

Geht natürlich genauso mit grünem Spargel (muss nicht geschält werden)