



# Schweinemedallions auf Apfel-Zwiebel-Sauce

Mengenangaben für **4 Portionen**

## Schweinemedallions

### Zutaten:

- Schweinemedallions: 500 g
- Rosmarin, gemahlen: 1 TL
- Salz: 0,5 TL
- Olivenöl: 25 g
- Sojasauce, salzreduziert: 25 g
- Erdäpfel: 600 g
- Sesam: 20 g

### Zubereitung:

Rosmarin, Salz, Sojasauce und Öl vermischen und die Medallions darin für ca. 2 Stunden einlegen. Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden.

Fleisch aus der Marinade nehmen (die restliche Marinade aufheben) und gemeinsam mit den Erdäpfeln im Dampfgarer 20 Minuten dämpfen.

## Sauce

### Zutaten:

- Äpfel: 180 g
- Zwiebel: 150 g
- Suppenwürze: 1 TL
- Wasser: 100 ml
- Apfelsaft: 50 ml
- Apfelessig: 30 ml
- Salz: 1 Prise(n)

### Zubereitung:

Äpfel entkernen, Zwiebel schälen und beides in Stücke (Achtel) schneiden. Äpfel und Zwiebel mit übriggebliebener Marinade, Wasser, Suppenwürze, Apfelsaft und Apfelessig aufkochen und anschließend pürieren. Abschmecken.

Erdäpfelwürfel mit Sesam bestreuen und gemeinsam mit dem Fleisch und der Sauce anrichten.



## Nährwerte pro Portion:

| Energie  | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz  |
|----------|------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|-------|
| 386 kcal | 11 g | 2,3 g                 | 34 g          | 10 g   | 33 g    | 4,04 g        | 2,3 g |

## Allergen(e):

|            |                |              |                |
|------------|----------------|--------------|----------------|
| A - Gluten | F - Sojabohnen | L - Sellerie | N - Sesamsamen |
|------------|----------------|--------------|----------------|