

Schweinsmedaillons mit Kürbiskernkruste in Kernölsauce

Zutaten für 4 Personen

Medaillons

1 Schweinslungenbraten à 500-600 g

Salz, Pfeffer

Fett zum Anbraten

Erdäpfelspalten

800 g Erdäpfeln

Salz, Pfeffer, Kümmel

Kernölsauce

10 g Butter

10 g Mehl glatt

150 ml Schlagobers

150 ml Suppe oder Wasser

Salz, Pfeffer

10 ml Kernöl

Zubereitung

Erdäpfelspalten

- Erdäpfel gut waschen und mit der Schale in Spalten schneiden. Mit etwas Öl bepinseln, salzen und pfeffern und je nach persönlichem Geschmack mit etwas Kümmel bestreuen.
- Bei 180°C ca. 45 Minuten im Backrohr backen.

Medaillons mit Kürbiskernkruste

- Für die Kruste Butter schaumig rühren, das Ei verquirlen und unter ständigem Rühren in die Butter einrühren (Vorsicht: wenn man das Ei zu schnell hinzufügt, gerinnt der Butterabtrieb - ev. dazwischen das Maizena einrühren, dann gelingt der Abtrieb leichter).
- Kürbiskerne klein hacken, den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten dem Butterabtrieb hinzufügen und miteinander vermengen.
- Lungenbraten in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Fett erhitzen und Medaillons beidseitig scharf anbraten, anschließend in eine Auflaufform oder Backblech geben.
- Auf jedes Fleischstück 1-2 EL von der Kürbiskernmasse geben und im vorgeheizten Backrohr bei 100°C ca. 25 Minuten überbacken.

TIPP: Wer nur ein Backrohr hat (wie es ja in den meisten Fällen so ist): Backen Sie zunächst mit 180°C die Erdäpfelspalten eine halbe Stunde, dann schalten Sie das Backrohr auf 100°C zurück. Nun können Sie die Medaillons ins Backrohr zum Überbacken dazu geben.

Kernölsauce

- Das überschüssige Öl aus der Bratenpfanne leeren und im Bratenrückstand die Butter schmelzen, Mehl hinzufügen, beides gut miteinander verrühren und kurz anschwitzen lassen.
- Mit Suppe (oder Wasser mit Suppengewürz) und Schlagobers aufgießen und Sauce auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis diese dick und cremig wird. Mit Salz und Pfeffer würzen, Kürbiskernöl hinzufügen und gut durchrühren.

Die Medaillons auf Kernölsauce und die Erdapfelspalten frisch servieren.