

## Zarte Schweinemedallions im knusprigen Speckmantel in fruchtiger Soße

SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer umhüllt saftige Schweinemedallions mit knusprigem Speck und garniert das Gericht mit einer schnellen, würzigen Soße. Fertig ist der leckere Klassiker!

Portionen: 4  
 Schwierigkeitsgrad: leicht  
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutaten für die Schweinemedallions:

- 4 Medallions vom Filet á 140 g (Schwein, Kalb, Rind)
- 4 bis 8 Scheiben Speckscheiben/Frühstücksbacon
- 1 TL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für die Soße:

- Pfanne mit Röststoffen vom Fleischanbraten
- 1 TL Butter
- 6 Schalotten (geschält, in Würfel geschnitten)
- 1 Karotte (in feine Würfel geschnitten)
- ¼ junger Lauch (in feine Würfel geschnitten)
- 50 g Speckwürfel (mild)
- 2 Knoblauchzehen (geschält, in Scheiben geschnitten)
- Salz
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 0,25 l schwerer Rotwein
- 0,25 l Brühe
- 2 Lorbeer
- 2 Nelken
- 2 Wacholderbeeren
- 6 bis 8 cl Cognac
- Salz
- Pfeffer
- Abrieb von ¼ Zitrone

## Zubereitung der Schweinemedallions

Tipp: Lassen Sie sich das Filet vom Metzger küchenfertig vorbereiten und von Sehnen und Häutchen befreien.

Schneiden Sie aus dem Filet kleine Medallions. Die Medallions dann je mit ein oder zwei Bacon-Scheiben umwickeln.

Tipp: Den Speck können Sie mit einem Zahnstocher am Fleisch fixieren. Muss aber nicht unbedingt sein, da sich der Speck beim Braten zusammenzieht und so das Fleisch fest umwickelt.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch leicht salzen und auf beiden Seiten für zirka ein bis eineinhalb Minuten anbraten.

Tipp: Das Fleisch sparsam salzen, da ja auch der Speck schon Salz enthält.

Danach aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei zirka 140 Grad bei Heißluft/Umluft noch für acht bis 12 Minuten nachziehen lassen.

## Zubereitung der Soße

Mit den Röstbitterstoffen im Fett in der Pfanne wird noch eine leckere "Blitz-Soße" hergestellt. Dazu die Butter in der "Anbratpfanne" kurz aufschäumen, Schalotten, Speck, Knoblauch, Karotte und Lauch darin anschwitzen. Mit Cognac ablöschen. Dann Tomatenmark hinzugeben und mit angehen lassen. Anschließend Rotwein und Brühe dazu gießen. Lorbeer, Nelke und Wacholder als Gewürze mitköcheln und auf die Hälfte einreduzieren lassen.

Wenn gewünscht, die Soße in einen kleinen Topf passieren und mit Cognac, Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Wenn Sie die Gemüsestückchen nicht komplett passieren und so in der Soße lassen, dann schmeckt sie fruchtiger.

Tipp: Wenn Sie auf Alkohol verzichten möchten, ersetzen Sie Cognac und Rotwein durch kräftige Brühe.

Die Fleischstücke wieder in die Pfanne zurücklegen, erwärmen und mit Soße übergießen.

Tipp: Mit etwas Sahne bekommen Sie eine cremige Rahmsoße.

Zum Schluss noch ein Flöckchen kalte Butter einarbeiten.