

ÜBERBACKEN

**Schweinsmédaillons
mit Kürbiskernkruste**

auf Rahmpolenta

Für 4 Personen

- 2 EL Kürbiskerne**
- 40 g Butter** *weich*
- 1 Eigelb**
- 1 EL Kürbiskernöl**
- 2 EL Semmelbrösel** (*Paniermehl*)
- 1 Knoblauchzehe**
- 8 Schweinsfiletmédaillons** à 65 g
- 1 EL Sonnenblumenöl**
- 2 Zweige Salbei**

RAHMPOLENTA:

- 2,5 dl Milch**
- 2,5 dl Halbrahm**
- 1/2 Gemüsebouillon-Würfel**
- Salz, Pfeffer** *aus der Mühle*
- 200 g Polenta** *grob*

GEMÜSEBEILAGE:

- 1 Karotte**
- 1 gelbe Rübe**
- 2 Stangen Stangensellerie**
- 1 TL Butter**

1 Für die Polenta Milch, Rahm und Bouillon aufkochen. Polenta einrieseln lassen. Leise köchelnd ca. 20 Minuten garen. Wenn nötig etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.

2 Für die Beilage das Gemüse in Streifen schneiden. In Salzwasser garen. Kalt abschrecken. Gemüse in Butter schwenken. Mit Salz abschmecken. Warm halten. Ofengrill auf 250 °C vorheizen.

3 Kürbiskerne hacken. Ohne Fett leicht rösten. Mit Butter, Eigelb, Kürbiskernöl und Brösel mischen. Knoblauch dazupressen. Médaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl beidseitig 2 Minuten braten. Auf ein Blech geben. Mit Kürbiskernmasse dick bestreichen. Unter dem Ofengrill 1–2 Minuten überbacken. Polenta mit Médaillons und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Salbei garnieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 36 g Eiweiß,
50 g Fett, 49 g Kohlenhydrate,
3300 kJ/780 kcal

