

### Schweinemedallions mit Champignonsauce

<b>Thema:</b>	Gramue „light“
<b>Saison:</b>	Genuss für das ganze Jahr
<b>Besonderheit:</b>	Schlemmen ohne viel Kalorien
<b>Zu Beachten:</b>	auch für ein unbeschwertes Abendessen

#### Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 4 Personen)

- 500 g Schweinemedallions
- 250 g Champignons
- 100 g Frischkäse (Exquisa – Fitline mit Kräutern – 0,2% Fett)
- 2 Zwiebel (groß)
- 1 chinesischer Knoblauch
- 1 EL Mehl
- 2 EL Senf (mittelscharf)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 KL Rapsöl (zum anbraten)
- n.B. Salz und Pfeffer
- n.B. Majoran
- n.B. Knoblauchpulver



#### Zubereitung

Schweinemedallions mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen und in einer Pfanne mit 1KL Pflanzenöl scharf anbraten und im vorgeheizten Backrohr (100-120°C) warmstellen.

Im verbliebenen Öl die klein gewürfelten Zwiebeln anbraten, die in Scheiben geschnittenen Champignon mitrösten (bis diese kein Wasser mehr abgeben) und danach den feingehackten Knoblauch kurz mitbraten. Den Senfiterrühren und mit dem Mehl stauben. Die Gemüsebrühe angießen und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzig abschmecken. Das Fleisch einlegen und das Ganze für ca. 20 min auf kleiner Flamme köcheln.

Zum Schluss den Exquisa mit etwas Bratensaft vermengen und in die Sauce einrühren. Kurz aufkochen und gemeinsam mit der Wildreismischung (ca. 150g/Portion – fertig gekocht) servieren und mit Kresse dekorieren.

**Gutes Gelingen und Guten Appetit**

