

## ■ REZEPT DES MONATS - FEBRUAR



Foto: shutterstock.com | svry

## Schweinemedallions mit Chicorée

### Zutaten für 4 Portionen:

12 kleine	Schweinemedallions
8 Stauden	Chicorée
2 Bund	Frühlingszwiebeln
4 EL	Olivenöl
150 ml	Brühe
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer

- Chicorée putzen, längs halbieren (er soll am Strunk zusammen halten)
- Frühlingszwiebeln putzen, in Scheiben schneiden
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Chicorée mit der Schnittfläche nach unten anbraten, wenden
- Frühlingszwiebeln dazu geben und kurz bei mittlerer Hitze braten
- Brühe angießen und zugedeckt ca. 7 min. dünsten
- das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Medallions mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 5 min. braten
- Chicorée mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Schweinemedallions servieren

Guten Appetit wünscht Ihr SpeziMED - Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	300	0	13 g	36 g