OnePot Pork Medaillons mit Aprikosen

- Menge: 2 Portionen
- Dauer:
  - Vorbereitung: `x min`
  - Backofen/Herd/Etc.: `x min`
- Preis: ##€

Zutaten

- 1 Scharlotte
- 2 Knoblauch Zehen
- 2 Tl. Oel
- 4 Schweine Medaillons (ich hab Schweinelachs verwendet und dann in 2*3 geteilt)
- 2 Zweige Thymian
- 400g Bohnen
- 1/2 Tl. Mehl
- 400ml Huehnchen-Bruehe
- 4 Aprikosen
- 150g Spinat
- 1/2 Becher Creme Fraiche

Zubereitung

- Scharlotte schaelen und halbieren
- Knoblauch schaelen und zerdruecken
- Medaillons wuerzen und von beiden Seiten anbraten (sie werden nicht durchgebraten)
- Medaillons auf einen extra Teller geben fuer spaeter
- Scharlotten, Knoblauch und Thymian in die Pfanne geben
- Fuer 3min braten lassen
- Bohnen und Mehl hinzugeben und vermengen
- Bruehe langsam hinzugeben und unterruehren
- Medaillons wieder hinzugeben
- Wuerzen und zum kochen bringen
- Fuer 10min koecheln lassen
- Aprikosen 1/8teln und hinzugeben
- Spinat hinzugeben und mit einen Deckel auduensten (Egges meint das heist so) lassen
- Creme Fraich hinzugeben und gut zusammen ruehren

Ergebnis



Credits

- sorted food

Revision #2
Created 2020-01-06 13:27:40 UTC by Martin Gafert
Updated 2020-01-07 23:26:12 UTC by Martin Gafert