



# Schweinemedallions zu weißem Spargel in Walnuss-Honig-Soße



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	800 kcal/ 3366 kJ	Fett:	40 g
Eiweiß:	46 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	60 g	ungesättigte Fettsäuren:	34 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 1 Stunde

## Zubereitung:

1. Walnüsse grob hacken. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Spargel in kochendem Salzwasser mit einem Teelöffel Zucker 12-15 Minuten kochen.
2. Tomaten waschen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 8 Medallions schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.
3. Walnüsse in das Bratfett geben und kurz anrösten. Mit Brühe und Essig ablöschen, Honig einrühren. Aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Stärke und 4 Esslöffel Wasser glatt rühren. In die kochende Flüssigkeit rühren. Ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Inzwischen Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Tomaten zufügen und dünsten, bis die Tomaten leicht aufplatzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Kartoffeln abgießen. Spargel vorsichtig aus dem Spargelwasser heben, etwas abtropfen lassen. Medallions, Spargel mit Soße, Tomaten und Kartoffeln mit Kerbel garniert anrichten.

## Zutaten für 4 Portionen :

100 g	kalifornische Walnuskerne
2 kg	Spargel
800 g	Kartoffeln
	Salz
	Zucker
200 g	Kirschtomaten
500 g	Schweinefilet
2 – 3 EL	Öl
	Pfeffer
350 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Balsamico-Essig
50 g	Honig, flüssig
10 – 15 g	Speisestärke
2 EL	Olivenöl
	Kerbel zum Garnieren