

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Gemüsebrühe (zuckerfrei)
- Rosmarin
- Thymian
- 1 Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 0, nix-Sahne
- 4 Wildschwein-Medaillons
á ca. 170-200 g

Wildschweinmedaillons mit Spitzkohl

Petersilie, Rosmarinnadeln und Thymian fein hacken und gut mit einander vermischen. Mit Salz würzen. Mit etwas Wasser zu einer Marinade pürieren.

Den Kohl putzen, waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Küchengarb in Form binden. Backofen vorheizen.

Pfanne gut vorheizen und Fleisch darin von jeder Seite kurz scharf fettfrei anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Backofen 12-15 Minuten braten. Die Kräutermischung darauf verteilen und leicht andrücken.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Kohl mit etwas Wasser andünsten und mit Salz/Pfeffer, ggf. Gemüsebrühe abschmecken. Danach mit 0, nix Sahne ablöschen und zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. Danach pürieren.

Zum Schluss alles zusammen anrichten.

Guten Appetit!