



## Schweinemedallions mit Orangen-Pfeffer- Sauce

### Zutaten

- 450 g Schweinemedallions
- 2 Orange, unbehandelt
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 1 Beutel MAGGI Für Genießer Champignon-Sauce "fettarm"
- 1 TL Pfefferkörner a.d. Glas

### Zubereitung

1. Schweinemedallions waschen, trocken tupfen. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen. Von einer Orange 1/2 TL Schale abreiben und 50 ml Saft auspressen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Schweinemedallions darin von beiden Seiten ca. 8 Min. braten und anschließend warm halten.
3. In einem Topf Wasser und den Orangensaft erwärmen. MAGGI Für Genießer Champignon Sauce "fettarm" einrühren, zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr 1 Min. kochen.
4. Die zweite Orange mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut entfernen und Spalten aus den Trennhäuten schneiden. Die Orangen-Filets in der Sauce heiß werden lassen. Pfeffer und die Orangenschale zugeben. Die Medallions mit der Sauce anrichten. Dazu Kroketten servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	271 kcal
Fett	8 g
Protein	36 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen