

Gratinierte Schweinemedaillons mit Champignongemüse





Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen	
Schweinefilet	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Champignons, weiß	350 g
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Parmesan	40 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Zucker	

Zubereitung

- 1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, in Scheiben schneiden, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen.
- 2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
- 3. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinemedaillons von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten. Pfeffern und die Pfanne vom Herd nehmen.
- 4. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und in einer Auflaufform verteilen. Schweinemedaillons auf die Kartoffeln legen, Parmesan fein darüberreiben und im Ofen ca. 10 Min. backen. Pfanne nicht säubern.
- 5. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel, Zucchini und Champignons darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Balsamicoessig und ca. 50 ml Wasser ablöschen und weitere ca. 4 Min. garen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 6. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und gratinierte Schweinemedaillons mit Kartoffeln auf Tellern verteilen. Gemüse dazugeben und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	519 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g