



Gratinierte Schweinemedallions und Kartoffeln

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Champignons, weiß	500 g
Zucchini	2 St.
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Parmesan	40 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Balsamicoessig, hell	1 EL
Wasser	75 ml
Zucker	
Schnittlauch, frisch	20 g

Zubereitung

Schweinefilet zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.

Derweil Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

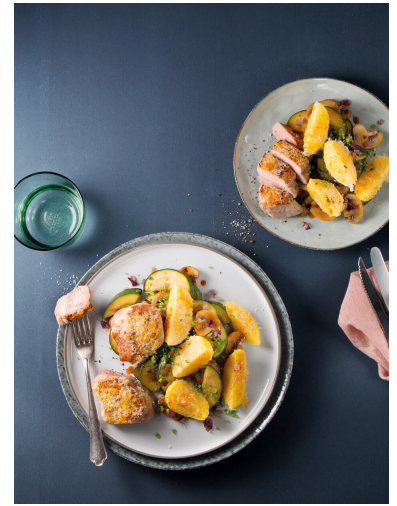
In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilets waschen, trocken tupfen und quer in jeweils 4 gleich dicke Schweinemedallions schneiden. Fleisch salzen und rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Danach pfeffern und in eine Auflaufform legen. Kartoffeln abgießen und ebenfalls in die Auflaufform geben. Alles möglichst eng zusammenlegen, Parmesan fein darüberreiben und im Ofen ca. 10 Min. backen. Pfanne nicht säubern.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Im Bratensatz der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel, Zucchini und Champignons darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 4–5 Min. anbraten. Mit Balsamico und Wasser ablöschen und weitere ca. 2 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Schweinemedallions und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, Gemüse dazulegen und Schnittlauch darüberstreuen. Gratinierte Schweinemedallions und Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	459 kcal		
Kohlenhydrate	35 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	43 g	Fette	15 g