



Gratinierte Schwinemedailons und Kartoffeln

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	580 g
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Champignons, weiß	350 g
Zucchini	2 St.
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Parmesan	40 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Balsamicoessig, hell	1 EL
Wasser	75 ml
Zucker	
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, feine Reibe, Küchenpapier

1. 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.
2. 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.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilets waschen, trocken tupfen und quer in jeweils 4 gleich dicke Schwinemedailons 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.
4. Zwiebel schälen und fein würfeln. Im Bratsatz 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.
5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schwinemedailons und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, Gemüse dazulegen und Schnittlauch darüberstreuen. Gratinerte Schwinemedailons und Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	420 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g