



Schweinefilet im Kräutermantel mit Pfanne aus Gnocchi und Zucchini

Zeit gesamt
 35minZubereitungszeit
 35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Basilikum, frisch	20 g
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Petersilie, frisch	20 g
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	4 EL
Gnocchi, frisch	600 g
Crème fraîche	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, kleine Auflaufform, Küchenpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und rundherum salzen und pfeffern. Kräuter waschen, Blätter bzw. Nadeln von den Stielen zupfen bzw. streifen und fein hacken.
2. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet rundherum ca. 5 Min. goldbraun anbraten. In eine Auflaufform legen und im Ofen ca. 25–30 Min. durchgaren.
4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gnocchi ca. 6–8 Min. goldbraun anbraten. Nach ca. 5 Min. Zucchini und Zwiebeln zugeben und zusammen zu Ende garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen. Kräuter auf einem Teller verteilen und Schweinefilet darin wenden und anschließend portionieren. Mit der Pfanne aus Gnocchi und Zucchini, sowie der Crème fraîche auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	596 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	19 g