Schweinefiletmedaillons mit krossen Kartoffelecken und mediterranem Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Zucchini	1 St.
Schalotten	1 St.
Schweinefilet	600 g
Basilikum, frisch	20 g
Thymian, frisch	5 g
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Öl	3 EL

Zubereitung

1. Kartoffeln gut waschen, halbieren und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedecken, zum Kochen bringen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.

2. Paprika und Zucchini waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in breite Streifen schneiden. Enden der Zucchini entfernen und Zucchini in Scheiben schneiden. Schalotte halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden.

3. Basilikum und Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter des Basilikums von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Stielen streifen und grob hacken.

4. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen, Paprikastreifen und Zucchinischeiben darin ca. 5 Min. unter gelegentlichem Schwenken anbraten und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

5. Gemüse zusammen mit Thymian und Basilikum in eine Schüssel geben, vermischen und mit Alufolie bedeckt beiseitestellen. Im Bratensatz 2 EL Öl erhitzen. Kartoffelecken abgießen, im Topf kurz ausdampfen lassen, anschließend im heißen Öl ca. 12 Min. unter gelegentlichem Wenden kross braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalottenringe zu den Kartoffeln geben und ca. 2 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefiletmedaillons salzen und im heißen Öl ca. 5 Min. rundherum anbraten. Pfanne vom Herd ziehen und zugedeckt bis zum Servieren ruhen lassen.

7. Mediterranes Gemüse auf Tellern verteilen, die krossen Kartoffelecken dazugeben, zuletzt Schweinefiletmedaillons daraufsetzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	517 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g