

Schweinemedaillons im Speckmantel mit gerösteten Tomaten und Gemüse von der Zucchini



Zeit gesamt

30min



Zubereitungszeit

30min



Schwierigkeit

Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Bacon	100 g
Senf	2 EL
Cherrytomaten	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Öl	4 EL
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform, Küchenpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm dicke Schweinemedailloons schneiden. Baconstreifen flach auslegen, jeweils mit Senf bestreichen und Medaillons darin einwickeln.
2. Tomaten waschen. Knoblauch halbieren und jeweils mit einem Messerrücken platt drücken. Rosmarin waschen und trocken schütteln. In einer Auflaufform mit Tomaten, einer halben Knoblauchzehe, Rosmarin und 2 EL Öl vermengen. Im Ofen ca. 15–20 Min. rösten.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinemedailloons im Speckmantel darin ca. 5 Min. anbraten. Zu den Tomaten in die Auflaufform setzen und zusammen ca. 10 Min. zu Ende garen.
4. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden.
5. Pfanne erneut auf hoher Stufe erhitzen und im Bratensatz Zucchini mit Zwiebel und restlichem Knoblauch ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und Schweinemedaillons im Speckmantel mit gerösteten Tomaten und Zucchini-Gemüse auf Tellern verteilen. Bratsaft aus der Auflaufform darübergießen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt zum Beispiel [Rosmarinkartoffeln](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	425 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	21 g