




Schweinemedallions mit Ofenkartoffeln, Butterbohnen und Rosmarinbröseln



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
40min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Schweinefilet	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Rosmarin, frisch	10 g
Olivenöl	5 EL
Buschbohnen	400 g
Schalotten	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Paniermehl	3 EL
Butter	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Schweinefilets waschen, trocken tupfen, in Medallions schneiden und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln gründlich waschen und längs vierteln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und sehr fein hacken.
2. Kartoffeln in einer Schüssel mit zwei Drittel vom Rosmarin, 1 EL Olivenöl und Salz vermengen. Mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 25 Min. rösten.
3. Inzwischen Bohnen waschen, trocken tupfen, Enden dünn abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. kochen. Bohnen anschließend in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Derweil Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Medallions salzen und im Öl von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Fleisch pfeffern und in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten durchziehen lassen. Pfanne nicht säubern.
5. 2 EL Olivenöl und Paniermehl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Brösel auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. goldgelb rösten. Restlichen Rosmarin und Salz zugeben, kurz mitrösten und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne säubern.

6. 1 EL Olivenöl in der gesäuberten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten weitere ca. 2 Min. mitbraten. Abgetropfte Bohnen und 3 EL Butter zugeben, durchmischen, ca. 1 Min. erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Schweinemedallions, Bohnen und Bröseln auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	558 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g