Gratinierte Schweinemedaillons mit Champignongemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Champignons, weiß	350 g
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Parmesan	40 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Zucker	

Zubereitung

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, in Scheiben schneiden, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen.

2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

3. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinemedaillons von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten. Pfeffern und die Pfanne vom Herd nehmen.

4. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und in einer Auflaufform verteilen. Schweinemedaillons auf die Kartoffeln legen, Parmesan fein darüberreiben und im Ofen ca. 10 Min. backen. Pfanne nicht säubern.

5. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel, Zucchini und Champignons darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Balsamicoessig und ca. 50 ml Wasser ablöschen und weitere ca. 4 Min. garen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

6. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und gratinierte Schweinemedaillons mit Kartoffeln auf Tellern verteilen. Gemüse dazugeben und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	519 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g