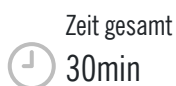




Überbackene Schweinemedallions mit Bohnen-Tomaten-Gemüse



Zeit gesamt

30min



Zubereitungszeit

30min



Schwierigkeit

Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Rosmarin, frisch	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Mozzarella	1 St.
Öl	3 EL
Cherrytomaten	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	300 g
Basilikum, frisch	20 g
Weißwein, trocken	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Küchentrepp

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und ca. 4 cm große Schweinemedallions schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Medallions salzen und pfeffern. Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinemedallions mit Rosmarinzweigen darin ca. 5 Min. anbraten. In eine Auflaufform setzen, Rosmarinzweige danebenlegen, mit je 1 Mozzarellascheibe belegen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. überbacken.
3. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Bohnen in ein Sieb abgießen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Tomaten und Bohnen zugeben, durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Wein ablöschen und ca. 3 Min. köcheln lassen. Basilikum über das Bohnen-Tomaten-Gemüse streuen und mit überbackenen Schweinemedallions servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	470 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g