

weightwatchers

Gratinierte Schweinemedallions und Kartoffeln

Energie: 1750 kJ/419 kcal | Dauer: ca. 30 Min.

8

SmartPoints
Wert



Für 2
Personen

Zutaten

300 g Schweinefiletmedaillons

250 g Kartoffeln, vorw. festk. *

(B) Salz, Pfeffer, Zucker

250 g Champignons, weiß

1 Zucchini, grün

(B) **3 TL** Öl

20 g Parmesan

$\frac{1}{2}$ Zwiebel, rot*

10 g Schnittlauch

(B) **1 TL** Balsamicoessig

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes
Gericht benötigt.

Utensilien

kleiner Topf, Küchenkrepp,
große Pfanne,
mittlere Auflaufform,
feine Reibe

Zubereitung

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

2 Derweil **Champignons** ggf. mit Küchenkrepp säubern und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. **Zucchini** waschen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

3 In einer großen Pfanne **1 TL Öl** auf hoher Stufe erhitzen. **Schweinemedallions** abwaschen, trockentupfen, **salzen** und beidseitig ca. 2–3 Min. anbraten. Danach **pfeffern** und in eine mittlere Auflaufform legen. **Kartoffeln** abgießen und ebenfalls in die Auflaufform geben. **Alles** möglichst eng zusammen legen, **Parmesan** fein darüber reiben und im Ofen ca. 10 Min. backen. Pfanne nicht säubern.

4 Zwiebelhälfte schälen und fein würfeln. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Im Bratensatz der Pfanne **2 TL Öl** auf hoher Stufe erhitzen. **Zwiebel**, **Zucchini** und **Champignons** darin ca. 2–3 Min. anbraten. Mit **1 TL Balsamico** und **50 ml Wasser** ablöschen und weitere ca. 2 Min. garen. **Gemüse** mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** würzen.

5 Fleisch und **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, **Gemüse** dazulegen und **Schnittlauch** darüber streuen. **Gratinierte Schweinemedallions** und **Kartoffeln** servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte	je 100 g	je Portion
Brennwert	291 kJ 70 kcal	1750 kJ 419 kcal
Fett	2,8 g	16,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	5,3 g
Kohlenhydrate	3,5 g	21,2 g
davon Zucker	0,9 g	5,5 g
Eiweiß	7,4 g	44,8 g
Salz	0,06 g	0,37 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die
gelieferten Zutaten.

WEIGHT WATCHERS und SmartPoints sind eingetragene Marken von Weight Watchers International, Inc. Die Marken werden in Lizenz genutzt. © 2017 Weight Watchers International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig von Kochgeschirr und Größe der Zutaten abweichen.