



Gratinierte Schweinemedaillons mit Salzkartoffeln

Energie: 1912 kJ/457 kcal | Dauer: 40 Min.

11
SmartPoints
Wert

Pro Person

weightwatchers



Zutaten

2	Salz und Pfeffer (B)
400 g	Zwiebeln, rot
10 g	Champignons
240 g	Schnittlauch
500 g	Schweinefilet
2 TL	Kartoffeln, fest
20 g	Öl (B)
1 TL	Parmesan
4 EL	Stärke (B)
75 ml	Milch, fettarm (B)
	Gemüsebrühe (B)
	(½ TL Instantpulver)

B = Basiszutaten

Utensilien

Topf, Pfanne, Auflaufform (ca. 20x30 cm), feine Reibe, kleines Schälchen, Sieb

Zubereitung

1. In einem Topf reichlich **Salzwasser** (ca. 2 l) aufkochen. **Zwiebeln** schälen und in Ringe schneiden. **Champignons** trocken abreiben und in Scheiben schneiden. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. **Schweinefilet** abtüpfeln, trocken tupfen und in 4 Medaillons schneiden. **Kartoffeln** schälen und vierteln. Backofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. **Öl** in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. **Fleisch** ca. 3–4 Min. von jeder Seite braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in eine Auflaufform geben. **Kartoffeln** im **Salzwasser** ca. 20 Min. garen. **Parmesan** fein reiben.
3. **Zwiebelringe** im **Bratensatz** auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. dünsten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, auf den **Medaillons** verteilen und mit **Käse** bestreuen. **Champignonscheiben** im **Bratensatz** auf hoher Stufe ca. 2–3 Min. braten.
4. **Stärke** in einem kleinen Schälchen mit **Milch** anrühren. **Champignons** mit **Brühe** ablöschen, **Stärkemischung** einrühren und unter Rühren aufkochen. **Sauce** mit **Schnittlauch** verfeinern und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Sauce** um die **Medaillons** herum in der Auflaufform verteilen und im Backofen ca. 10–15 Min. überbacken.
5. **Kartoffeln** abgießen. **Gratinierte Schweinemedaillons mit Salzkartoffeln** auf Tellern anrichten und servieren.