

Medaillons auf Bohnengemüse

Zutaten für 4 Personen:

1 Schweinefilet (ca. 300 g]
2 EL Öl
2 Tomaten
500 g Kartoffeln
150 g Cambozola-Käse
Salz, Pfeffer 500 g grüne Bohnen
4 Stiele Thymian und 1 Apfel

Zubereitung:

Filet waschen, Trockentupfen. Filet in heißem Öl rundherum ca. 15 Minuten braten. Herausnehmen, würzen. 200 ml Wasser zum Bratensatz geben, zur Seite stellen.

Bohnen putzen, waschen, klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Nach ca. 5 Minuten Bohnen zugeben, mitgaren.

Alles abgießen.

Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Thymian waschen, hacken. Apfel waschen, Kerngehäuse ausstechen. Apfel in Scheiben schneiden. Käse in Scheiben schneiden.

Bratensatz aufkochen, Apfelscheiben darin ca. 1 Minute dünsten, herausnehmen. Bohnen, Kartoffeln, Tomaten und Thymian im Bratenfond schwenken, in vier kleinen oder einer großen Auflaufform verteilen. Filet in 4 Scheiben schneiden, auf dem Gemüse verteilen und mit Apfel- und Käsescheiben belegen. Ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) überbacken.

guten Appetit