



Aus der Heimat der Frische



 90 Minuten

 Mittel

Saftiger Schweinefilet-Kartoffel-Auflauf

Saftige Schweinemedallions treffen auf Kartoffelgratin überbacken mit herzhaft-würzigem Käse



So wirds gemacht :

Schritt 1

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten.

Schritt 2

Mehl zufügen und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, unter Rühren aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. MILRAM FrühlingsQuark einrühren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3



Zutaten

4 Portionen

800 g Kartoffeln

3 Zwiebeln

60 g Butter

3 EL Mehl

1 l Gemüsebrühe

250 g MILRAM frische Schlagsahne

200 g MILRAM FrühlingsQuark 7-Kräuter

Salz

Pfeffer

800 g Schweinefilet

2 EL Öl

300 g Kirschtomaten

150 g MILRAM Burlander herzhaft-würzig

1 Bund Schnittlauch

Kartoffeln abgießen, abschrecken, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen und in 8 Medaillons schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 4

Tomaten waschen und halbieren. Burländer kleinschneiden. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) fetten. Kartoffeln und Tomaten in die Form geben. Medaillons in die Mitte setzen. Soße darüber verteilen. Käse darauflegen.

Schritt 5

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen. Dann im heißen Ofen auf Grillstufe 3 ca. 5 Minuten überbacken.

Schritt 6

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Schweinefilet-Kartoffel-Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und anrichten.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3900/930

Fett (g): 56

Kohlenhydrate (g): 40

Eiweiß (g): 64