

Rezept

Schweinefilet auf Chicorée

Ein Rezept von Schweinefilet auf Chicorée, am 15.12.2025

Zutaten

1	Schweinefilet (ca. 350 g)	2	Chicorée
5 EL	Olivenöl	400 g	stückige Tomaten der Dose)
1 TL	getrockneter Thymian		Salz
	Pfeffer	1 EL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 29 g F, 42 g EW, 17 g KH

Zubereitung

- 1.** Das Schweinefilet trocken tupfen und verbliebenes Fett und Sehnen entfernen. Das Filet in 6 gleich große Medaillons schneiden und diese mit der Hand etwas flach drücken (alternativ bereits 6 Medaillons beim Metzger kaufen).

- 2.** Den Chicorée putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

- 3.** In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Den Chicorée darin bei mittlerer Hitze 3 - 4 Min. anbraten. Die Tomaten zugeben und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse offen bis zum Servieren weiterköcheln lassen.

- 4.** Das restliche Öl in einer schweren Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 5 - 6 Min. anbraten. Das Chicoréegemüse mit Honig und Salz abschmecken und zu den Medaillons servieren.