

Rezept

Schweinefilet auf Chicorée

Ein Rezept von Schweinefilet auf Chicorée, am 17.04.2024

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.