

Schweinemedallions auf Paprikagemüse

von SharkMacGyver · 2 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



▮ Zubereitung 15 Min. · Kochzeit 30 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

278 kcal 30.4 g Eiweiß 14.7 g Kohlenhydrate 10.2 g Fett

ZUTATEN

250 g Schweinefilet
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
2 Paprikaschote (gelbe)
2 TL Rapsöl
1 Prise Salz und Pfeffer
1 Prise Paprikapulver (edelsüßes)
1 Prise Paprikapulver (rosenscharfes)
Etwas Oregano oder Thymian

ZUBEREITUNG

- 1.**
Die Filets in da. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in halbe Ringe und die Paprikaschoten in Streifen schneiden.
- 2.**
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions von beiden Seiten anbraten. Die Medallions im Anschluss aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.
- 3.**
Den Knoblauch und die Zwiebelringe im Bratfett glasig andünsten. Die Paprika dazugeben. Alles unter Rühren ca. 15 Minuten bissfest garen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken, ob Oregano oder Thymian, das ist Geschmackssache.
- 4.**
Die Medallions salzen, würzen und mit dem ausgetretenen Sud auf das Gemüse geben. Das Gericht noch mal fünf Minuten garen lassen.