



SCHWEINEFILET AUS DEM OFEN

ZUTATEN

- ▶ 400 g Broccoli
- ▶ 500 g Schweinefilet
- ▶ 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- ▶ etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- ▶ 1 large THOMY Les Sauces Hollandaise
- ▶ 100 g Käse

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Brokkoli-Röschen ca. 3 Min. darin blanchieren und herausnehmen.
2. Schweinemedallions waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 1 würzen. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Schweinemedallions von beiden Seiten ca. 1 Min. braten, herausnehmen und in eine Auflaufform legen.
3. Brokkoliröschen auf den Schweinemedallions verteilen. THOMY Les Sauces Hollandaise gleichmäßig darüber geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und 12 Minuten im Backofen überbacken. Dazu schmecken Kroketten oder Kartoffel-Rösti.

Nährwert-Anzeige

🕒 35 Minuten

Kohlenhydrate 5 g

⊕ 4

Energie 441 kcal

Fett 29 g

Protein 39 g

