



Schweinemedaillons mit Zitrone

auf Gnocchi-Zucchini-Pfanne



20-30min



2 Personen

Es gibt zarte Medaillons vom Schweinefilet zu einer bunten Gnocchipfanne mit gelber und grüner Zucchini, frischen Kräutern und Zitrone. Da bleibt garantiert nichts übrig, denn du und deine Lieben werdet begeistert sein! Oh, und haben wir schon erwähnt, dass es richtig fix zugeht und euer feines Mahl in Nullkommanix auf dem Tisch steht? Na also!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe Zucchini
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie & Rosmarin
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 500g Gnocchi 1

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter 7
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

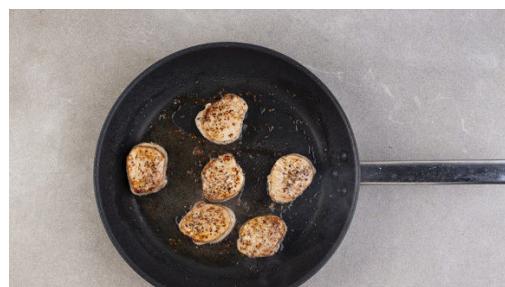
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 817.0kcal, Fett 29.6g, Eiweiß 45.2g, Kohlenhydrate 90.2g



1. Zwiebel schneiden



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen.



2. Zucchini schneiden

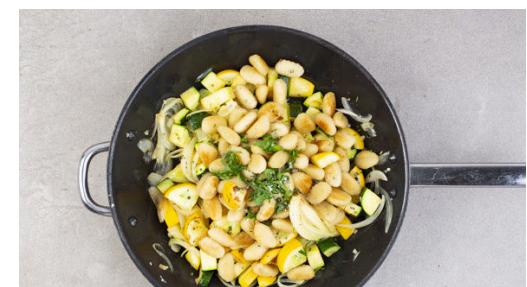


5. Sauce ansetzen

Den **Bratensatz** mit 150-200ml Wasser ablöschen, das **Brühpulver** zugeben und 2Min. köcheln lassen. Dann 1EL Butter unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Mit dem **Zitronensaft** und - **abrieb** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Medaillons** in die **Sauce** geben und 1-2Min. aufwärmen.



3. Zitrone vorbereiten



6. Gnocchi braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** 1Min. mitbraten. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen. Die **Gnocchi** mit 1-2EL Öl knusprig anbraten. Das **Gemüse** zurück in die Pfanne geben und mit den **Kräutern**, Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** mit der **Sauce** und den **Gnocchi** servieren.