



Schweinemedallions mit Zitrone

auf Gnocchi-Zucchini-Pfanne



20-30min



3-4 Personen

Es gibt zarte Medaillons vom Schweinefilet zu einer bunten Gnocchipfanne mit Paprika und 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie & Rosmarin
- 2 Packungen Schweinefilet
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1kg Gnocchi ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 95.2g, Eiweiß 44.8g



1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



3. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



4. Fleisch anbraten

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.



5. Sauce zubereiten

Den **Bratensatz** mit 300ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** zugeben und die **Sauce** ca. 2Min. köcheln lassen. 2EL 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.



6. Gnocchi braten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Öl bei mittlerer Hitze 2Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** 1Min. mitbraten. Das **Gemüse** herausnehmen und die **Gnocchi** mit 2-3EL 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.