2A

Schweinefilet auf Bett aus gegrilltem Gemüse

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das gesamte Gemüse in einer Auflaufform mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und Italienischen Kräutern vermengen. Das Gemüse ca. 30 Minuten im Ofen grillen. Das Schweinefilet mit Pfeffer würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet in 10-15 Minuten rosé oder nach Wunsch durchgebraten braten. Das gegrillte Gemüse auf einem Teller anrichten und das Schweinefilet darauflegen mit 1 EL Bratensaft aus der Auflaufform.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Schweinefilet
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] ½ gelbe Paprika in Stücken
- [ ] ½ Aubergine in Streifen
- [ ] 1 rote Zwiebel in Spalten
- [ ] 10 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**436 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**26 g**
Eiweiß	**35 g**