

/Inhalt

1. Schweinefilets
2. Tomaten-Champignonsauce
3. Süßkartoffelwürfel
4. Buschbohnen/Keniabohnen



Zubereitung

Schritt für Schritt



Schweinefilets

mit Tomaten-Champignonsauce dazu
gebackene Süßkartoffelwürfel und Buschbohnen



- 1 Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Die Schweinefilet-Medaillons von beiden Seiten scharf anbraten
und in einer kleinen Auflaufform ca. 10 Minuten in den Ofen geben
- 2 Die Süßkartoffelwürfel in einer Pfanne mit etwas Rapsöl ca.
15 Minuten anbraten
- 3 Buschbohnen in kochendem Salzwasser bissfest garen und in einem Sieb
auffangen und in der Pfanne mitanbraten
- 4 Die Tomaten-Champignonsauce in einem Topf erhitzen und leicht köcheln lassen

Anrichten Die Tomaten-Champignonsauce auf dem Teller geben und die Schweinefilet-Medaillons
darauf platzieren, die Süßkartoffel-Bohnenpfanne daneben geben

