

Vogel's Rezeptbox

Überbackene Schweinefilethäppchen



Zubereitung:

Backofen auf 175 Grad Innentemperatur vorheizen. Kartoffeln gut bürsten oder gegebenenfalls schälen.

Kartoffeln halbieren, leicht abflachen, so dass die Kartoffelhälften einen guten Stand haben. Öl mit Estragon, Knoblauch und Salz vermischen und die Kartoffeln damit marinieren. Die Kartoffeln nebeneinander auf ein Backblech setzen.

Schweinefilet in 1,5 cm dicke Medaillons schneiden, pfeffern und in mehreren Etappen in der Pfanne auf jeder Seite 2 Minuten goldbraun anbraten.

Bereits gebratene Medaillons in eine Schüssel geben, salzen und zudecken. Mangos schälen, vom Fruchtfleisch schneiden und würfeln.

Käse in Scheiben schneiden. Medaillons auf die Kartoffeln setzen.

Mit den aufgespießten Käse- und Mangowürfel die Medaillons und die Kartoffel vollends feststecken.

Im Backofen 10 Minuten überbacken bis der Käse anfängt zu schmelzen.

Zutaten bemessen für 3 Portionen:

4-5 kleine Pellkartoffel

3/4 EL Olivenöl

1/4 EL frischen oder gefriergetrockneten Estragon

1 gepresste Knoblauchzehe

Pfeffer und Salz

150 g Schweinefilet (eher kleine Filets verwenden)

1/2 EL Olivenöl

1/2 Mangos

50 g Gorgonzola oder anderen Schimmelkäse je nach Geschmack

9 kleine Holzspieße

Pro Portion:

265 Kcal

24,6 g Kohlenhydrate

16,8 g Eiweiß

10,6 g Fett