

# Gratiniertes Schweinefilet mit Brokkoli

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets

## Zutaten (4 Personen)

- » 400g Brokkoli
- » 1 Pk. Holländische Sauce (THOMY)
- » 100g Gratin-Käse
- » 8 Scheiben Schweinefilet
- » Salz & Pfeffer
- » 2EL Öl
- » 300g Bandnudeln

## Bewertung



### Beschaffung

in jedem Discounter



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Rezept-Foto



## Zubereitung

1. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 3min blanchieren. In einem Topf holländische Sauce erwärmen, geriebenen Käse unterrühren.
2. Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Medallions darin von beiden Seiten ca. 1min braten.
3. Fleisch in eine Auflaufform legen. Brokkoli darauf verteilen und die Sauce darüber geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 10min überbacken.
4. Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8min kochen. Nudeln zum Auflauf servieren.

angelegt am: 03.08.2003

Rezept-Nr: 552

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke