



Gratiniertes Schweinefilet mit Brokkoli

Zutaten

- 400 g Brokkoli
- 1 Beutel MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise
- 125 ml Wasser
- 125 g Butter
- 100 g Käse, gerieben
- 560 g Schweinemedallions
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Brokkoli-Röschen ca. 3 Min. darin blanchieren und herausnehmen.
2. Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen in das Wasser einrühren. Unter Rühren zum Kochen bringen. Butter in Stücke schneiden und bei geringer Wärmezufuhr gut unterschlagen, bis sie geschmolzen ist. Topf sofort von der Kochstelle nehmen. Käse unterrühren.
3. Schweinemedallions waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 1 würzen. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Schweinemedallions von beiden Seiten ca. 1 Min. braten, herausnehmen und in eine Auflaufform legen. Brokkoliröschen darauf verteilen und die Sauce darüber geben. Im Backofen ca. 10 Min. überbacken. Dazu schmecken Kroketten oder Kartoffel-Rösti.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	7 g
Energie	592 kcal
Fett	44 g
Protein	43 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen