

Nieß

Für Genießer

AUFLAUF MIT SCHWEINEFILET

und Brokkoli in Tomatensauce

Portion

- für 4 Personen
- Zubereitung: 30 Minuten
- Wartezeit: 10 Minuten

Zutaten

- Schweinefilet (400g)
- Penne Nudeln (300g)
- gehackte Tomaten (1 Dose)
- Sahne (50ml)
- geriebener Käse (100g)
- Brokkoli (250g)
- Knoblauch (2 Zehen)
- Zwiebel (1 Stk.)
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Gemüsebrühe (1 TL)
- Thymian

Zubereitung

1. Die Nudeln kochen und Fleisch in Medaillons schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefilets von jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Das Fleisch herausnehmen und die Zwiebel, Knoblauch und den Thymian in die heiße Pfanne legen.
2. Die Nudeln abgießen. Die gehackten Tomaten mit der Sahne, der Gemüsebrühe und 100 ml Wasser in der Auflaufform umrühren. Die Nudeln, das Fleisch und die Gewürze aus der Pfanne hinzugeben.
3. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und 4 Minuten im kochenden Wasser garen. Nun mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie knackig bleiben. Den Brokkoli in die Auflaufform geben und alles umrühren. Den Käse nach Wahl über den Auflauf geben.
4. Den Auflauf für 10 Minuten bei 200 °C in den Ofen stellen. Ober-/Unterhitze einschalten, damit der Käse knusprig wird. Im Anschluss herausnehmen und servieren.
Guten Appetit!