

Schweine-Filet mit Brokkoli, Nudeln in Tomaten-Soße

Für 4 Personen

250 g Penne Rigate-Nudeln	Salz	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	8-9 Stiele Thymian	400 g Schweinefilet
2 EL Olivenöl	1 Dose stückige Tomaten	1 TL gekörnte Gemüsebrühe
300 g Brokkoli	25 g Goudakäse	

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und, bis auf 5 Stiele fein hacken.

Filet in 8-9 Medaillons schneiden, etwas flacher drücken. Mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Zuletzt 3 Stiele Thymian zugeben, kurz mitbraten.

Medaillons aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer würzen, warm halten.

Nudeln abgießen. Dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Zwiebel, Knoblauch und gehackten Thymian im heißen Bratfett kurz glasig dünsten. Stückige Tomaten, Brühe und Nudelwasser zufügen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Brokkoliröschen vom Strunk schneiden, evtl. halbieren und in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen. Abgießen und kalt abschrecken. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Brokkoli zugeben, unterrühren.

In eine ofenfeste Form (ca. 16 x 25 cm) geben, Medaillons mittig darauf verteilen. Käse fein reiben, Auflauf damit bestreuen. Unter dem heißen Grill 4-5 Minuten gratinieren. Auflauf mit restlichem Thymian garnieren.

NN am 14. Juni 2024