

BOHNENPFANNE MIT SCHWEINEFILET

BOHNEN | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 250 g Müller's Mühle Wachtelbohnen
- * 3/4 l Wasser
- * 1 Würfel Gemüsebrühe
- * 500 g Schweinefilet
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 große Zwiebel
- * 1/2 gelbe Paprikaschote
- * 1/2 rote Paprikaschote
- * 1 Fenchelknolle
- * 100 g Champignons
- * 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 EL Butter
- * Salz
- * Pfeffer
- * 1/2 TL Kurkuma (ersatzweise 1 TL Curry)
- * Zitronensaft

Produktempfehlungen



WACHTELBOHNEN

Zubereitungen

Die Bohnen über Nacht in 3/4 l Wasser einweichen, mit dem Einweichwasser und dem Brühwürfel 45 Minuten kochen. Inzwischen das Filet säubern. Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprikaschoten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und fein hacken. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, anschließend das Gemüse, die Pilze und die abgetropften Bohnen zugeben, dabei mit Pfeffer, Salz, Kurkuma, Ingwer und etwas Zitronensaft kräftig würzen. 20 Minuten dünsten. Das Schweinefilet in 12 Medaillons schneiden. 1 EL Öl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, erst die Thymianzweige, dann die Medaillons zugeben und rundum braun braten. Die Medaillons mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Bohnengemüse anrichten.