Schweinefiletspitzen mit Blumenkohl-Gnocchi, Tomaten und Thymian



Lecker und frisch
Ein Rezept für ein leichtes Gericht für den Sommer für Sie.

Aber mit gehaltvollen Zutaten. Schweinefilet. Gnocchi aus Blumekohl hergestellt. Tomaten. Thymian. Und eine gute Portion Olivenöl.

Bis auf die Gnocchi, die ich als Convenienceprodukt aus der Packung verwende, alles frische Zutaten.

Schnell zubereitet. Und leicht zu verdauen. Also wie geeignet für ein kleines Abendessen im heißen Sommer.

Für 2 Personen:

- 1 Schweinefilet (600 g)
- 400 g Blumenkohl-Gnocchi (1 Packung)
- 4 Flaschentomaten
- 30 g Thymian (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Leicht für den Sommer
Schweinefilet in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Blättchen des Thymian abzupfen und kleinschneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Tomaten kleinschneiden und auch in eine Schale geben.

Eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi

darin etwa 5 Minuten kross und knusprig braten. Filetstreifen und Tomaten dazugeben. Alles kurz anbraten. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Seevieren. Guten Appetit!