

Schweinelende Provencale

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Schweinelende
1 EL	Butter
250 g	Champignons
1 Dose	Artischockenherzen
2	Knoblauchzehen
2 TL	Kräuter der Provence
200 g	Crème fraîche Kräuter
200 g	Crème légère
	Pfeffer
	Zitronensaft
	Brühe
100 g	mittelalten Gouda, geriebenen

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Knoblauchzehen schälen und damit eine Auflaufform einreiben.
- Die Schweinelende in feine Streifen schneiden und mit der Butter kurz in einer Pfanne anbraten und anschließend in die Auflaufform geben.
- Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit den ebenfalls geschnittenen Artischockenherzen auf dem Geschnetzelten verteilen.
- Das Fleisch mit Zitronensaft, Kräutern, Pfeffer und Salz würzen.
- Crème fraîche, Crème légère und den geriebenen Käse vermischen und ebenfalls auf dem Auflauf verteilen.
- Die Schweinelende in den kalten Backofen geben, bei 200°C Heißluft ca. 30 Minuten zugedeckt garen, danach ohne Deckel noch weitere 15 Minuten bei 150°C Heißluft zu Ende garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 370 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
483 kcal	32,8 g	8,15 g	38,5 g	339 mg