Schweinefilet mit Zucchini

- Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Tomaten überbrühen, häuten dann das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch grob zerschneiden - oder Dosentomaten verwenden.
- Schweinefilet in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne oder einem flachen Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten kräftig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
- Zwiebeln in dem Bratfett glasig dünsten. Knoblauch schälen und dazupressen, kurz mit anschwitzen. Tomaten dazugeben und Alles bei schwacher Hitze etwa 5 Min. dünsten.
- In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, vom Stielansatz befreien, längs vierteln und in Stücke schneiden die etwa so groß wie die Fleischstücke sind. Sollten die Zucchini schon sehr groß sein, das weiche Kerngehäuse mit einem Löffel herausschaben. Das Fleisch mit den Zucchini zu den anderen Zutaten in den Topf geben, umrühren und mit Salz und den beiden Pfeffer kräftig würzen. Das Ragout zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20. Min. garen.
- Inzwischen den Käse auf einer Reibe grob raspeln und vor dem Servieren darüber streuen
- Wer mag kann auch Kartoffeln in dem Gericht mitgaren. Dazu sollte man die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln dann mit den Tomaten in den Topf geben und garen lassen.

Zutaten für 4 Portionen:

2 mittelgroße Zwiebeln
600 g Fleischtomaten, ersatzweise geschälte Tomaten aus der Dose
750 g Schweinefilet(s), oder Lende (Rücken)
2 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch
600 g Zucchini
Salz und Pfeffer, aus der Mühle
1 TL Cayennepfeffer
50 g Käse, Queso fresco, ersatzweise Feta, oder anderen Käse nach Geschmack

Arbeitszeit: ca. 50 Min.
Kochzeit: ca. 30 Min.