

Schweinefilet mit Majoran-Petersilien-Haube

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets » Medaillons

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Schweinefilet
- » 1 Scheibe Weißbrot
- » 3-4 Zweige Majoran
- » 1 Bd. Petersilie
- » 50g ger. Pecorino
- » 2 EL Kapern
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Olivenöl
- » 500g Dosentomaten

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Fleisch abbrausen, trockentupfen und in 2cm dicke Scheiben schneiden. Das Weißbrot im Mixer zu Bröseln verarbeiten. Majoran und Petersilie abbrausen, trockenschütteln. Majoranblättchen abzupfen, wie die Petersilie fein hacken. Beides mit Bröseln, Käse sowie Kapern vermengen, salzen und pfeffern.

2. Den Backofengrill vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Die Filetscheiben in einer Pfanne im heißen Öl je Seite 1-2min braten. Salzen, pfeffern und in die Form legen. Die Bröselmischung darauf verteilen. Auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 3min überbacken.

3. Die Tomatenstücke ins Bratenfett geben und etwa 5min einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die überbackenen Filetscheiben mit der Tomatensoße anrichten und nach Wunsch mit glatter Petersilie garniert servieren.

Nährwerte: 300kcal/E38g/F14g/KH6g pro Portion

angelegt am: 16.10.2003

Rezept-Nr: 597

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke