

Schweinefilet im Kräuterteigmantel

Rezept aus Mein schönes Land TV

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Schweinefilet
- 2 Eier
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Paniermehl
- 2 EL fein gehackte Kräuter (Majoran, Salbei, Thymian)
- Kräutersalz
- Öl

Zubereitung:

Eier, Paniermehl, Haselnüsse und Kräuter in einer Schüssel vermengen und gut verquirlen. Den Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie ausrollen und für ca. 1 1/2 Stunden kaltstellen, bis der Teig fest geworden ist.

Das Filet mit ein wenig Mehl einreiben, damit sich die Poren beim Anbraten schließen und das Fleisch später nicht anreißt. Im heißen Öl von beiden Seiten anbraten, danach mit Kräutersalz würzen und abkühlen lassen.

Ofen bei 200 °C 10 Minuten vorheizen (Ober - und Unterhitze). Das ausgekühlte Filet in den Teigmantel einwickeln und für etwa 20 Minuten im Ofen gar braten.

Dazu passt ein bunter Frühlingssalat und Kartoffelbrei mit einem Anteil Pastinaken.

Rezept: Barbara Sprengel

Quelle: Mein schönes Land TV