

Schweinefilet im Parmesanmantel

Die zarte Ei-Parmesan-Hülle bringt ein überaus würziges Geschmackserlebnis hervor!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm, maisfrei
siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Portionen

600g Schweinefilet

Pfeffer

1 EL Rosmarin

4 EL Speisestärke

250g Parmesan, frisch gerieben

5 Eier

Fett zum Braten

1. Das Schweinefilet von Sehnen und Häuten befreien und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit den Händen etwas flach drücken und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Frische Rosmarinnadeln klein schneiden und über die Filets streuen, dann in Speisestärke wenden.
2. Parmesan und Eier gut verquirlen. Die Schweinefilets durch die Parmesanmasse ziehen und mit der Masse umhüllen.
3. Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Filets darin kurz und scharf anbraten. Anschließend schuppenartig in eine Auflaufform einschichten und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 20

Minuten gar ziehen lassen.

Beilage: Pommes oder Bratkartoffeln und Salat

Maisfrei – Tipp: Reisstärke von z.B. Werz anstatt Speisestärke einsetzen.

