

Medaillons mit Kräuterkruste



 für 4 Personen

 easy

 ca. 30 Min.

Zutaten

2 **falsche Schweinsfilets** (je ca.
350 g)
Bratbutter zum Braten
0.75 TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

Kruste

100 g **Toastbrot**
100 g **Butter**
1 Bund **glattblättrige Petersilie**, fein
geschnitten
1 Bund **Oregano**, fein geschnitten
3 EL **ungesalzene, geschälte**
Pistazien, grob gehackt
wenig **Pfeffer**
1 TL **Salz**

Zubereitung

1. Fleisch in je vier gleich grosse Medaillons schneiden.
Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen.
Fleisch beidseitig je ca. 4 Min. braten, würzen. In eine ofenfeste
Form geben.

Kruste

2. Für die Kruste Toastbrot und alle Zutaten bis und mit Pfeffer
mischen, auf die Medaillons verteilen.

Gratinieren:

ca. 5 Min. auf der obersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten
Ofens.



Service

Lässt sich vorbereiten:

Medaillons mit der Kruste 1/2 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwert pro Person:

33 g Fett
43 g Eiweiss
14 g Kohlenhydrate
2189 kJ (523 kcal)