

Medaillons mit Kräuterkruste

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Gratinieren: ca. 5 Min.

2 falsche Schweinsfilets
(je ca. 350 g)

Bratbutter zum Braten

¾ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Kruste

100 g Toastbrot, in Würfeli

100 g Butter, weich

3 Esslöffel ungesalzene, geschälte Pistazien, grob gehackt

1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

1 Bund Oregano, fein geschnitten

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

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.

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.

Lässt sich vorbereiten: Medaillons mit der Kruste ½ Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 33 g Fett, 43 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 2189 kJ (523 kcal)

Kapern-Sardellen-Focaccia

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Aufgehen lassen: ca. 1½ Std.
Backen: ca. 25 Min.

500 g Halbweissmehl

½ Esslöffel Salz

½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

3½ dl Wasser, lauwarm

2 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Kapern, abgespült, abgetropft, grob gehackt

30 g Sardellenfilets, trocken getupft, grob gehackt

1 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel grobkörniges Meersalz

1. Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser, Öl, Kapern und Sardellen begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

2. Teig auf wenig Mehl oval ca. 2 cm dick auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auf der Oberfläche mit Fingern Löcher eindrücken. Teig mit Olivenöl beträufeln, Meersalz darüberstreuen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Pro Person: 11 g Fett, 18 g Eiweiss, 85 g Kohlenhydrate, 2167 kJ (519 kcal)

