Nah&Frisch



Johanna L., 8160 Weiz, Stmk. User

Schweinsmedaillons in Kürbiskernbrösel

Hauptspeise Fleischgerichte Hausmannskost Herbst

Zubereitung

1. Die Schweinsfilets schräg ca. 1 cm dick schneiden, leicht flach drücken, dann in Mehl und Ei wenden.

2. Kürbiskerne hacken und mit Bröseln vermischen. Fleisch darin wenden und im heißen Öl herausbacken.

3. Als Beilage Kräuterreis und Gemüse servieren.

Zutaten

- 60 dag Schweinsfilet
- 8–10 dag Kürbiskerne und Brösel
- 3 Eier
- Mehl zum Panieren
- ½ l Sonnenblumenöl zum Herausbacken