

Schweineschnitzel aus dem Filet

Scaloppine di maiale al limone



Zutaten für 2 Personen:

250 g Schweinefilet
1 Gefrierbeutel
Mehl zum Bestäuben (bevorzugt Wiener Griessler)
Salz
Oregano
1-2 Knoblauchzehen
1/2 EL Olivenöl
50 ml trockener Weißwein
Saft von 1/2 Zitrone
75 ml kräftige Gemüsebrühe

1. Schweinefilet sauber parieren und in 6-7 mm dicke Scheiben schneiden. Die Filetscheiben zwischen Folie (unbedingt aus Gefrierbeuteln schneiden, wegen der Festigkeit) sehr dünn plattieren.
2. Auf beiden Seiten dünn mit Mehl bestäuben und mit Salz sowie Oregano würzen.
3. Knoblauch schälen, halbieren, in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl anbraten und wieder herausnehmen.
4. Die Fleischscheiben portionsweise auf jeder Seite ca. 1 Minute braten. Nicht übereinander legen! Dann

in einer backofengeeigneten Form bei 80-100° warm halten.

5. Den Bratensatz mit Weißwein, Zitronensaft und Gemüsebrühe ablöschen und die entstehende Sauce etwas einköcheln und abschmecken.

Hinweise:

Geht als Ersatz für die oft sehr teuren Kalbsschnitzel. Das Schweinefilet kann auf diese Art sehr zart werden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023