

Paniertes Schweinefilet



Zutaten für drei Personen:

300-400 g Schweinefilet
Mehl (Wiener Griessler)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Eier
4-5 Scheiben Toastbrot
200-250 g Butterschmalz
Zitronenhälften als Garnitur

Besondere Hilfsmittel:

Blitzhacker

1. Schweinefilet sauber parieren und quer in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen Folie (aus Gefrierbeutel schneiden) plattieren, so dass sie sehr dünn werden.

2. Toastbrot entrinden und im Blitzhacker zu mie de pain (fein gemahlenes Toastbrot) verarbeiten.

3. Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

4. Mehl mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Filets zuerst in dem gewürzten Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in mie de pain (statt Semmelbrösel) wälzen.

5. Die panierten Fleischscheiben in reichlich heißem Butterschmalz ausbraten, bis die Panade schön hellbraun und kross ist. Zwischendurch mit dem Schmalz beschöpfen.

6. Auf Küchentüchern entfetten, im Backofen bei 80° warm halten, mit den Zitronenhälften anrichten.

Hinweise:

Mie de pain ist einfach zu machen, Panaden werden damit lockerer als mit Semmelbröseln.

Die Hitze des Butterschmalzes darf nicht zu hoch sein, sonst werden die panierten Filets zu schnell braun.

Schweinefilet auf diese Art kann sehr zart werden.

Beilagenvorschlag: Ein saftiger Kartoffel-Gurkensalat.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023