

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