

BeO-Kochtipps

Filet-Medaillon mit Chrüter-Sänf-Chruschte

Zutaten

4	Medaillons
2 El	Grobchörnige Sänf
1 El	Bratanke
1	Zweig Rosmarin
1	Grosses Blatt Salbei
2	Zweig Thymian
1	Zweig Oregano
2	Chnoblizäieh
100 g	Anke
5 El	Paniermähl
	Salz & Pfäffer, Fleischgwürz



Zubereitung

Zum Anfang chöit ihr z Filet-Medaillon grad mau würze, mit 1 El grobchörnigem Sänf astriche u im heisse Bratanke beidsitig für je 1 Minute guet abrate.

När z Fleisch us dr Pfanne näh und ufene vorgwärmti Platte lege.

Das Fleisch chöit ihr witer im 80 Grad vorgheizte Bachofe für 25 Minute la niedergare. I dr Zwüschezit chöit ihr dr Rosmarin, dr Salbei, dr Thymian u dr Oregano vom Stiel zupfe u fiin hacke. Dr Choblouch ou fiin hacke.

Aus nächschts chli Anke i dr Pfanne la schmelze, d Chrüter, z Paniermähl u dr rästlich grobchörnig Sänf derzue gäh u ungerenand rühre. Das Ganze aröste u mit Salz u Pfäffer guet würze.

Itz z Fleisch us em Ofen näh u d Temperatur uf 200 Grad ueche stelle.

Zum Schluss die Chrütermasse uf d Medaillons lege u zrüg i Ofen schiebe u für 4 Minute la gratiniere u sofort serviere.

E Händöpfelgratin oder Pommes Frites passe hie sehr guet derzue.

Rezept aus dem Buch:

Kathrins Fleischküche

