

Paniertes Schweine-Filet mit Limetten

Für 4 Personen:

4 Stränge Schweinefilet	4 Limetten	1 frische Knolle Knoblauch
250 g Mehl	4 Eier	Chili-Pulver
250 g Panko	2 TL Rapsöl	1 Zweig Rosmarin
Salz		

Filet in circa 3 cm dicke Medaillons schneiden und leicht salzen. Limetten vierteln, Knoblauch halbieren.

Panierstraße mit drei Stationen einrichten. Im ersten Schritt die Filets in Mehl wenden, danach in gequirltem Ei. Etwas Chili-Pulver aufstreuen. Abschließend rundherum in Panko wälzen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Medaillons hineingeben.

Limettenviertel, Rosmarin und halbierten Knoblauch (auf den Schnittflächen) dazulegen. Das Fleisch von jeder Seite 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei mehrfach wenden.

Auf Teller geben und mit gebratenem Knoblauch, Rosmarin und Limettenvierteln dekorieren.

Rainer Sass am 11. September 2022