

Paniertes Schweinefilet mit Limetten

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Stränge Schweinefilet
- 4 Limetten
- 1 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 gequirtem 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.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 11.09.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen