

## Medaillons mit Kräuterkruste

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Gratinieren: ca. 5 Min.

---

2 falsche Schweinsfilets  
(je ca. 350 g)

Bratbutter zum Braten

¾ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

---

### Kruste

100 g Toastbrot, in Würfeli

100 g Butter, weich

3 Esslöffel ungesalzene,  
geschälte Pistazien,  
grob gehackt

1 Bund glattblättrige  
Petersilie, fein  
geschnitten

1 Bund Oregano,  
fein geschnitten

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Fleisch in je vier gleich grosse Medaillons schneiden. Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je ca. 4 Min. braten, würzen. In eine ofenfeste Form geben.

2. Für die Kruste Toastbrot und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, auf die Medaillons verteilen.

**Gratinieren:** ca. 5 Min. auf der obersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

**Lässt sich vorbereiten:** Medaillons mit der Kruste ½ Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Pro Person:** 33 g Fett, 43 g Eiweiss,  
14 g Kohlenhydrate, 2189 kJ (523 kcal)

