

# SCHWEINEFILET MIT PARMESANKRUSTE

Rezept von [www.daskochbuch.eu](http://www.daskochbuch.eu)



## Zutaten:

- 700 g Schweinefilet
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Parmesan gerieben
- 5 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- etwas gehackte Petersilie
- etwas Mehl
- Gemüsesuppe

## Spinat:

- 1 TK Blattspinat
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Butter

## Kartoffelpuffer:

- 500 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 2 EL glattes Mehl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Öl zum Ausbacken

## Zubereitung:

Ofen auf 220° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Parmesankruste, Olivenöl mit Parmesan, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Petersilie gut vermischen. Schweinefilets zuputzen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofenfesten Pfanne in heißem Öl scharf anbraten. Vom Herd nehmen, Schweinefilet mit Parmesanmasse bestreichen, gut andrücken und im Ofen ca. 10-12 Minuten goldbraun überbacken, danach in Scheiben schneiden. Für die Sauce den Bratrückstand mit etwas Mehl stauben und mit Gemüsesuppe aufgießen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Tiefkühlspinat auftauen. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein schneiden und in etwas zerlassener Butter glasig rösten. Aufgetauten Blattspinat zugeben, kurz mitrösten, Topf vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelpuffer Kartoffeln kochen, schälen und reiben, mit Salz, Pfeffer, Ei und Mehl vermengen. Mit bemehlten Händen Puffer oder Kroketten formen und in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.