

Rezept

# Frischlingsfilets mit Pinienkernen

Ein Rezept von Frischlingsfilets mit Pinienkernen, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Pinienkerne	<b>3 Scheiben</b> Toastbrot
<b>2 Päckchen</b> TK-Kräuter »Italienische Art«	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>2</b> Frischlingsrückenfilets (ca. 800 g)	Salz
Pfeffer	<b>500 ml</b> Wildfond
<b>1 EL</b> Speisestärke	<b>1 EL</b> Orangenmarmelade
Saft von 1/2 Orange	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Pinienkerne grob mahlen; Toast zerbröseln, mit Kräutern, 2 EL Öl und Pinienkernen mischen.
2. Das Fleisch von Sehnen befreien, salzen und pfeffern. Das restliche Öl in einem Bräter erhitzen. Filets kurz anbraten. Wildfond zufügen, mit Deckel aufkochen lassen und 8-10 Min. im Ofen (unten, Umluft 200°) garen.
3. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf abgießen. Die Pinienkernmasse auf den Filets verteilen und andrücken. Unter dem Grill des Backofens weitere 3 Min. goldbraun überbacken.
4. Fond aufkochen. Speisestärke mit Wasser anrühren, die Sauce binden. Mit Orangenmarmelade, Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.