

Rezept

Kräuterfilet

Ein Rezept von Kräuterfilet, am 09.06.2026

Zutaten

4 Scheiben Toast	135 g weiche Butter
2 Pck. TK-Kräuter »Italienische Art«	2 TL geriebener Parmesan
Salz	Pfeffer
1 Schweinefilet (600 g)	1 Eiweiß

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Toast entrinden und zerbröseln. Die Hälfte davon mit 125 g Butter, den Kräutern, Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren. Filet salzen und pfeffern. In restlicher Butter 4 Min. anbraten.
2. Filet auf ein Blech mit Alufolie legen. Mit Eiweiß bepinseln, Kräutermasse darauf streichen. Restliche Brotbrösel darüber streuen, 20-25 Min. im Ofen (unten, Umluft 160°) braten.