

Rezept

# Kräuterfilet

Ein Rezept von Kräuterfilet, am 29.05.2023

## Zutaten

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