

Rezept

Parmesan-Medaillons Florentiner Art

Ein Rezept von Parmesan-Medaillons Florentiner Art, am 16.12.2025

Zutaten

| | | | |
|--------------|-----------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------|
| 70 g | Parmesan | 2 EL | Semmelbrösel |
| 3 EL | Mehl | | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| | edelsüßes Paprikapulver | 2 | Eier (Größe S) |
| 8 | Schweinefilet-Medaillons (ca. 3 cm dick, ca. 600 g) | 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Olivenöl | 2 | Knoblauchzehen |
| 500 g | TK-Blattspinat | 2-3 EL | Pinienkerne |
| 4 | kleine Tomaten | | Salz |
| | | ca. 1/4 l | neutrales Pflanzenöl zum Braten |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Den Parmesan fein reiben und auf einem Teller mit den Semmelbröseln mischen. Auf einem zweiten Teller das Mehl mit Pfeffer und Paprikapulver mischen. Die Eier auf einem dritten (tiefen) Teller verquirlen.
2. Die Medaillons nach Belieben unter kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Etwas flach drücken, sodass etwa 1 cm dicke Scheiben entstehen. Diese Scheiben zuerst im gewürzten Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt im Parmesan wenden. Die Panade andrücken.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. durch die Presse drücken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten, die Pinienkerne dazugeben und ebenfalls anbraten. Den Spinat dazugeben und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze auftauen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Pflanzenöl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen. Die Medaillons darin von beiden Seiten anbraten, dann bei reduzierter Hitze insgesamt ca. 5 Min. braten, bis sie goldbraun und innen noch leicht rosa sind.
5. Die Tomaten waschen und halbieren, von den Stielansätzen befreien, in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Den Spinat abschmecken und mit den Medaillons und den Tomaten anrichten.