

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten:**

2 Stk.	Schweinsfilets
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Schuss	Öl
200 g	Speck
200 g	Knödelbrot
150 g	geriebener Käse
100 ml	Milch (lauwarm)
3 Stk.	Eier
1 Prise	Muskat, gerieben
	Petersilie, gehackt

**Mein persönlicher Tipp**

Zu diesem Gericht passen sehr gut Blattsalate und knackig gedünstetes Gemüse der Saison.:

**Caecilia Geißegger**

Referentin für Ernährung in Güssing

**Quellen:**

- Caecilia Geißegger:  
*Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*

## Schweinslungenbraten in Semmelfülle

**Zubereitung**

- Zutaten Semmelfülle: 200 g Knödelbrot/Semmelwürfel , 150 g Käse, 100 ml warme Milch, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz, Petersilie
- Für die Semmelfülle werden die Semmelwürfel mit Milch gut verrührt.
- Dann die Eier, den geriebenen Käse, Gewürze und gehackte Petersilie unterrühren und einige Minuten ziehen lassen.
- Eine Auflaufform mit Öl einstreichen und mit Speck auskleiden.
- Knapp mehr als ein Drittel der Knödelmasse hineingeben und verteilen.
- Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf anbraten.
- Danach auskühlen lassen und auf die Masse legen, mit restlicher Knödelmasse zudecken und mit Speck abdecken.
- Im Rohr bei 180°C eine  $\frac{3}{4}$  h backen, bei halber Backzeit mit Alufolie abdecken, damit die Oberfläche nicht zu stark braun wird oder gar verbrennt.
- Herausstürzen und mit einem scharfen Messer oder Elektromesser aufschneiden.

