

#### 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

## Schweinslungenbraten in Semmelfülle



Foto: Cilli Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Zutaten Semmelfülle: 200 g Knödelbrot/Semmelwürfel, 150 g Käse, 100 ml warme Milch, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss, ½ 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 ¾ 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.

#### Quellen:



Caecilia Geißegger:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

