



**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.



**Cecilia Geißegger**

Referentin für Ernährung in Güssing

## Schweinslungenbraten in Semmelfülle

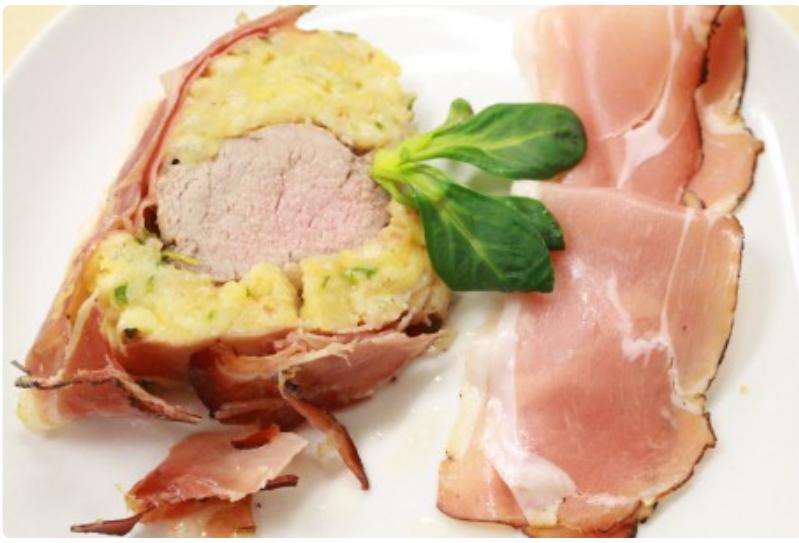


Foto: Cilli Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- Zutaten Semmelfülle: 200 g Knödelbrot/Semmelwürfel, 150 g Käse, 100 ml warme Milch, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss,  $\frac{1}{2}$  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.

**Quellen:**



Caecilia Geißegger:  
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs



Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsraum für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

