

## Medaillons mit Kräuterkruste

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Gratinieren: ca. 5 Min.

**2 falsche Schweinsfilets**  
(je ca. 350 g)  
**Bratbutter** zum Braten  
**¾ Teelöffel Salz**

wenig Pfeffer

### Kruste

**100 g Toastbrot**, in Würfeli  
**100 g Butter**, weich  
**3 Esslöffel ungesalzene, geschälte Pistazien**, grob gehackt  
**1 Bund glattblättrige Petersilie**, fein geschnitten  
**1 Bund Oregano**, fein geschnitten  
**1 Teelöffel Salz**

wenig Pfeffer

1. Fleisch in je vier gleich grosse Medaillons schneiden. Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je ca. 4 Min. braten, würzen. In eine ofenfeste Form geben.

2. Für die Kruste Toastbrot und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, auf die Medaillons verteilen.

**Gratinieren:** ca. 5 Min. auf der obersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

**Lässt sich vorbereiten:** Medaillons mit der Kruste ½ Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Pro Person:** 33 g Fett, 43 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 2189 kJ (523 kcal)

## Kapern-Sardellen-Focaccia

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
Aufgehen lassen: ca. 1½ Std.  
Backen: ca. 25 Min.

**500 g Halbweissmehl**  
**½ Esslöffel Salz**  
**½ Würfel Hefe** (ca. 20 g), zerbröckelt

**3½ dl Wasser**, lauwarm

**2 Esslöffel Olivenöl**

**3 Esslöffel Kapern**, abgespült, abgetropft, grob gehackt

**30 g Sardellenfilets**, trocken getupft, grob gehackt

**1 Esslöffel Olivenöl**

**1 Teelöffel grobkörniges Meersalz**

1. Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser, Öl, Kapern und Sardellen begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

2. Teig auf wenig Mehl oval ca. 2 cm dick auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auf der Oberfläche mit Fingern Löcher eindrücken. Teig mit Olivenöl beträufeln, Meersalz darüberstreuen.

**Backen:** ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**Pro Person:** 11 g Fett, 18 g Eiweiss, 85 g Kohlenhydrate, 2167 kJ (519 kcal)

