



Lendchen in Laugengebäck

Zutaten:

Für zwei Personen:
400g Schweinelende
4 gek. Spargelstangen
1 Spitzpaprika
2 Toastbrote
2 TK Laugenstangen
1 Becher Sauerrahm
1 Bund Bärlauch
Salbei
Oregano
Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Teilen Sie zuerst die Schweinelende in 4-5 Medaillons. Die Stücke stellen Sie senkrecht und drücken diese etwas an. Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch darin oben und unten kurz scharf anbraten. Das Toastbrot bitte entrinden und in kleine Würfel schneiden. Mit grünen, kleingeschnittenen Kräutern vermengen, salzen und pfeffern. Nun die leicht angetauten Laugenstangen längs der Mitte nach teilen. Nehmen sie nun das Fleisch aus der Pfanne und legen jeweils eine Hälfte der angetauten Laugenstange um das Medaillon herum. Dann die Lendchen zurück in die Pfanne setzen und mit der Toastbrot-Kräuterpanade bestreuen.

Die Pfanne kommt jetzt bei 200°C für ca. 10-12 Minuten in den Ofen. (Umluft).

Die Spitzpaprika in sehr kleine Würfel schneiden, kurz in Öl anschwitzen lassen. Für das Spargelragout auch den Spargel in kleine Stängchen teilen, ebenfalls in den Topf zur Spitzpaprika geben. Nun den Bärlauch zerkleinern und ebenfalls in den Topf geben. Mit Sauerrahm vermengen und anwärmen. Salzen, pfeffern und zusammen mit den Lendchen servieren.

Guten Appetit wünscht



**FRANKEN
FERNSEHEN**

Sendung vom 10.05.2018