

Linsensprossengemüse mit Schweinemedallions in Kräuter-Ei-Hülle

für zwei Personen

200 g Linsenprossen *
2 Selleriestangen
2 mittlere Pellkartoffeln (Rest vom Vortag)
3 El Öl

300 g Schweineminutensteaks
1 Ei
1 Packung TK-Kräutermix
oder frische Kräuter aus dem Garten
2 El Buchweizenmehl (oder Weizenmehl)
2 El Öl oder Butterschmalz

Salz, Pfeffer, Paprikapulver



Die Minutensteaks mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und beidseitig mit dem Mehl bestäuben. Das Ei aufschlagen und mit den Kräutern (frische Kräuter fein hacken) und etwas Salz verquirlen. Die Medallions durch das Kräuterei ziehen und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit dem Öl oder Schmalz langsam braten.

Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und pellen – oder übrig gebliebene Kartoffeln nehmen. Die Selleriestangen waschen, Enden abschneiden und in ca. 5 mm Scheiben schneiden. Die Linsenprossen waschen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln in etwa 1 cm große Würfel schneiden und im Öl kräftig anbraten, dann den Sellerie und die Linsenprossen zugeben und bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

* Linsenprossen: 80 g Ungeschälte Linsen aus dem Supermarkt für sechs Stunden in Wasser einweichen und dann abgießen. Zweimal täglich mit frischem Wasser spülen, nach 4 bis 5 Tagen sollten sie „erntereif“ sein.

Guten Appetit!