



01. September 2007 – Alfred Biolek

Schweinefilets mit Spaghetti oder geschmortem Chicoree

Für das Rezept von Alfred Biolek benötigen Sie Schweinefilets, die Sie in etwas größere Scheiben schneiden und abschließend dünn klopfen. Danach werden die Filets gesalzen und gepfeffert.

Als nächstes füllen Sie einen Teller mit Mehl und wenden die Schweinefilets darin. Überschüssiges Mehl sollten Sie wieder abstauben. Dann mischen Eier, klein geriebenen Parmesan und klein geschnittenen Rosmarin. Die Filets in dieser Mischung wenden.

Jetzt die Filets in die Pfanne legen und zwei bis drei Minuten von jeder Seite braten.

Als Beilage können Sie Spaghetti mit Tomatensauce oder geschmorter Chicoree zubereiten. Alfred Biolek rät Ihnen hierzu einen Riesling zu servieren, aber auch Rotwein passt zu diesem Rezeptvorschlag.

Antenne Düsseldorf wünscht Guten Appetit!