



Schweinsfilet-Kräuter-Röllchen

In diesem Rezept werden Kräuter, Knoblauch, Zitrone und Käse auf flach geklopfte Schweinsfilet-Schnitzelchen gestrichen und aufgerollt .

 Glutenfrei

ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

4–5 Schweinsfilet-Schnitzelchen, je nach Grösse, ca. 1 ½ cm dick geschnitten

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4–6 Salbeiblätter, je nach Grösse

1 kleiner Zweig Rosmarin

1 Knoblauchzehe

1/2 unbehandelte Zitrone

4 Zweige glatte Petersilie

15 g geriebener Parmesan oder Sbrinz AOP

2 Esslöffel Olivenöl

1/2 Esslöffel Bratbutter

1 dl Weisswein

2 Messerspitzen Fleischextrakt oder ½ dl Kalbs- oder Gemüsefond

1 dl Rahm

2 Messerspitzen edelsüßer Paprika

Involcini werden in der italienischen Küche die kleinen Röllchen aus Fleisch oder Gemüse genannt. Der Name bedeutet frei übersetzt «Eingewickelte», was das Gericht treffend umschreibt, denn sie besitzen immer eine feine Füllung. In diesem Rezept sind es Kräuter, Knoblauch, Zitrone und Käse, die auf flach geklopfte Schweinsfilet-Schnitzelchen gestrichen und aufgerollt werden. Ebenfalls geeignet zum Füllen sind dünne Kalbsplätzchen oder zu Schnitzel aufgeschnittene Pouletbrüstchen.

NÄHRWERT

Pro Portion

525 kKalorien

2196 kJoule

32g Eiweiss

39g Fett

6g Kohlenhydrate

Erschienen in

04 | 2022, S. 65

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Platte und 2 Teller mitwärmen.
- 2** Die Schnitzelchen zwischen Klarsichtfolie mit dem Wallholz oder einem Fleischklopfer sorgfältig etwa zur doppelten Grösse flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden, Rosmarinnadeln und Petersilienblätter abzupfen. Alle 3 Kräuter sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Alles in eine kleine Schüssel geben. Die gelbe Schale der Zitrone fein dazu reiben. Den Käse und das Olivenöl beifügen und alles gut mischen.
- 4** Die Kräuterpaste auf den Schnitzelchen austreichen, dabei auf der oberen Seite einen Rand von etwa 1½ cm frei lassen. Die Schnitzel sorgfältig aufrollen und mit Holzstäbchen fixieren.
- 5** In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Fleischröllchen rundum je nach Dicke insgesamt 2½–3 Minuten anbraten. Sofort in die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 20 Minuten nachgaren lassen.
- 6** Inzwischen den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen. Den Fleischextrakt oder den Fond beifügen und alles zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm dazugießen, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und noch einen Moment leise kochen lassen.
- 7** Die Schweinsfiletröllchen zum Anrichten schräg halbieren, auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce umgiessen. Sofort servieren. Dazu passt ein Risotto, feine Nudeln oder gedünstetes Gemüse.