

Schweinefiletrolle mit Salsa Verde

Zeit gesamt 45min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Petersilie, frisch	20 g
Basilikum, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Kapern	2 EL
Öl	5 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schweinefilet	600 g
Salat-Mix	200 g
Olivenöl	2 EL
Essig	1 EL
Bratensauce, Pulver	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab, Zahnstocher

- 1. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Anschließend abgießen und im Topf etwas ausdampfen lassen.
- 2. Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen. In einem hohen Gefäß Kräuter und Knoblauch mit Kapern, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren.
- 3. Schweinefilet waschen und längs mittig ein-, aber nicht durchschneiden, sodass eine möglichst große, flache Fleischscheibe entsteht. Fleisch beidseitig salzen und pfeffern, Salsa Verde auf einer Seite verteilen, aufrollen und mit Zahnstochern oder Bindfaden fixieren.
- 4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet rundherum ca.5 Min. goldbraun anbraten. Hitze reduzieren und Schweinefilet zugedeckt ca. 12 Min. zu Ende garen.
- 5. Salat waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen und mit Salat mischen.
- 6. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und in Alufolie kurz ruhen lassen. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Bratensatz mit 200 ml Wasser ablöschen.

Bratensaucenpulver einrühren und ca. 2 Min. aufkochen.

7. Schweinefilet portionieren und mit Salat, Bratensauce und Salzkartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portio
Kaloriengehalt	495 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g