

Schweinefiletröllchen auf Kohlrabi



Zutaten für zwei Personen (Flying Buffet 6-8):

6-8 Scheiben Schweinefilet, leicht schräg geschnitten, ca. 0,5 cm dick

Salz, Pfeffer aus der Mühle

25 g gehobelte Mandeln

1 unbehandelte Zitrone

1 TL Honig

1/2 EL neutrales Öl

Kohlrabi:

1 Kohlrabi

1 kleine Ecke Butter

1 EL Zwiebelwürfel

50 ml Gemüsebrühe

1. Schweinefilet sauber parieren und in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben zwischen Folie aus aufgeschnittenen Gefrierbeuteln sehr dünn plattieren. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Aus 25 g gehobelten Mandeln, 1 TL Honig, Zitronenabrieb und Saft von 1/2 Zitrone in einem Mörser eine Paste herstellen und auf einer Seite der Filetscheiben aufstreichen. Filetscheiben einrollen und mit Zahnstochern zustecken.

3. Die Röllchen auf jeder Seite bei nicht zu starker Hitze braten.

4. Backofen auf 160° vorheizen. In eine größere

feuerfeste Form den Kohlrabi als Bett einschichten, mit etwas Brühe begießen, die Schweinefiletröllchen darauf setzen und im Backofen nochmals ca. 15 Minuten garen.

Kohlrabi:

1. Vom Kohlrabi oben und unten großzügig die Enden abschneiden. Dann längs halbieren und die Hälften quer in dünne Scheiben hobeln.

2. Zwiebeln und Kohlrabi in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten bei sehr milder Hitze mit geschlossenem Deckel dünsten. Bei Bedarf noch

etwas Brühe nachgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Hinweise:

Als leichte Hauptspeise rechnet man 3-4 Röllchen pro Portion, für ein Flying Buffet jeweils nur ein Röllchen pro Portion.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Partygerichte, Flying Buffet, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter Stand 19.01.2023