

annemarie wildeisen's

KOCHEN

Jeden Tag geniessen.

Weitere Rezepte finden Sie unter
www.wildeisen.ch

Grill-Schweinsfilet mit Rohschinken



Für 6 Personen

250 g Champignons
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 gehäufte Teelöffel Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 kleinere Schweinsfilets, je ca. 350 g
4 Scheiben Rohschinken

Marinade:

1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel körniger Senf
4 Esslöffel Olivenöl

1 Die Champignons rüsten und klein würfeln. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hitze hoch stellen, die Champignons beifügen und kräftig braten, bis aller entstandene Saft verdampft ist. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

3 Die beiden Schweinsfilets jeweils der Länge nach auf-, aber nicht durchschneiden. Unter Klarsichtfolie mit einem Fleischklopper oder Wallholz flach klopfen. Der Länge nach leicht überlappend mit je 2 Rohschinkenscheiben auslegen. Die Pilzfüllung ebenfalls der Länge nach in der Mitte der Scheiben verteilen und diese zu einem «Paket» verschliessen. Dann das Schweinsfilet über das Rohschinkenpaket klappen und mit Küchenschnur 4 Mal binden.

4 Für die Marinade die Petersilie grob hacken. In einen hohen Becher geben und die geschälte Knoblauchzehe dazupressen. Senf und Olivenöl beifügen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

5 Die Schweinsfilets rundum mit Marinade bestreichen. Wenn möglich mindestens ½ Stunde durchziehen lassen.

6 Die Schweinsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Abstand zur Glut etwa 20 Minuten grillieren, dabei öfters wenden.

Pro Portion 25 g Eiweiss,
21 g Fett, 1 g Kohlenhydrate;
296 kKalorien oder 1239 kJoule

Lactosearm

B.Siegenthaler AG, Lagerhausweg 30, CH-3018 Bern
Telefon 031 997 13 13 oder Telefax 031 997 13 19
www.siegenthaler-kuechen.ch

Siegenthaler AG

Küchen und Haushaltgeräte