

Schweinefilet-Rouladen in Bierteighülle

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Schweinefilet
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Senf
- » 125g Blattspinat
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 3 EL Öl
- » 6 EL Ricotta
- » etwas Zitronensaft
- » Muskat
- » 3 Lauchzwiebel(n)
- » 2 Tomate(n)
- » 325ml Bier
- » 1 Ei(er)
- » 100g Mehl
- » Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Fleisch abbrausen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und flach klopfen. Würzen, 2EL Senf aufstreichen.

2. Den Spinat auftauen lassen. Zwiebel, Knoblauch abziehen, in Ringe teilen bzw. zerdrücken. Beides in 2EL Öl anbraten. Spinat zufügen, mitdünsten. 2EL Ricotta einrühren. Alles mit 1TL Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat auf den Fleischscheiben verteilen. Von der Schmalseite aufrollen, mit Küchengarn fixieren. In 1EL heißem Öl rundum anbraten, herausnehmen, Garn entfernen.

3. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und in Spalten teilen. Den Bratenfond mit 200ml Bier losköcheln. Übrigen Ricotta sowie restlichen Senf einrühren. Tomaten, Lauchzwiebeln hinzufügen, andünsten, würzen.

4. Ei trennen. Mehl mit Eigelb, 125ml Bier und Salz verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Rouladen in den Teig tauchen und im heißen Öl goldgelb frittieren. Mit der Soße anrichten.

Tipp: Statt Senf Würz- und Rouladentraum von Löwensenf verwenden.

Nährwerte: 470kcal/E45g/F18g/KH25g pro Portion

angelegt am: 02.02.2004

Rezept-Nr: 936

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke