



Roulade vom Schwein mit Pestofüllung

an mediterranem Ratatouille-Gemüse



40-50min



3-4 Personen

Du möchtest deine Lieben mit einer köstlichen und eleganten Mahlzeit überraschen, aber nachher nicht die Küche renovieren müssen? Dann haben wir hier genau das Richtige für dich: Das zarte Schweinefleisch wird mit einem selbst gemachten Pesto gefüllt, zu Rouladen aufgerollt, kurz angebraten und im Ofen zu Ende gegart. Derweil schmurgeln Auberginen und Tomaten sanft zu einem aromatischen Ratatouille. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 40g Basilikum & Petersilie
- 3 Auberginen
- 2 gelbe Paprika
- 2 Tomaten
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Zahnstocher
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

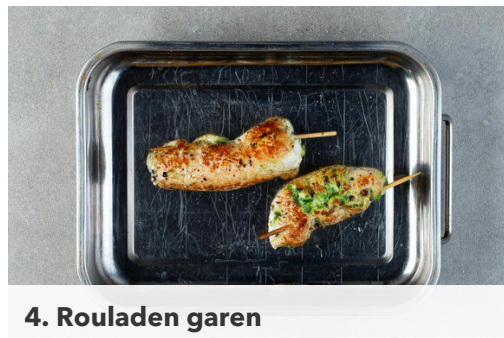
Nährwertangaben pro Portion

Energie 549kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 23.7g, Eiweiß 34.8g



1. Fleisch plattieren

Den Backofen auf 170°C (150°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder mit dem Boden einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren. Das **Fleisch** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Rouladen garen

Die **Rouladen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. rundum scharf anbraten. Die **Rouladen** anschließend aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 8Min. garen, bis das **Fleisch** gar ist. Die Pfanne aufbewahren.



2. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum** und die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Käse** und 4EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten Pesto pürieren. Ggf. noch 1-2EL Olivenöl oder etwas Wasser hinzugeben. Das **Pesto** mit Salz abschmecken.



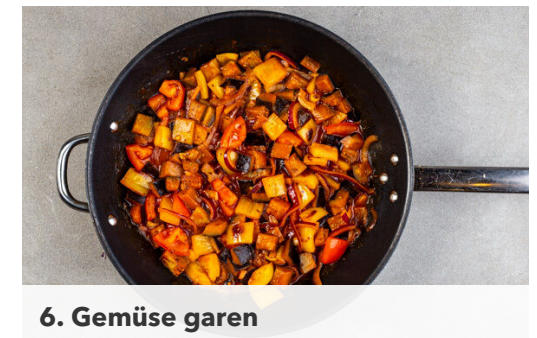
5. Gemüse schneiden

Die **Auberginen** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Rouladen vorbereiten

Das **Fleisch** gleichmäßig mit dem **Pesto** bestreichen, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.



6. Gemüse garen

Das **Gemüse** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. braten. Das **Tomatenmark** unterrühren, mit 100ml Wasser ablöschen und das **Ratatouille** 2-3Min. köcheln lassen. Den **Fleischsaft** aus der Auflaufform unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Rouladen** in Scheiben schneiden, dabei die Zahnstocher entfernen, und mit dem **Ratatouille** servieren.