

Roulade vom Schwein mit Pestofüllung

an mediterranem Ratatouille-Gemüse

40-50min 2 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

- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Stück italienischer Hartkäse 7
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe Paprika
- 2 Auberginen
- 1 Dose Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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.

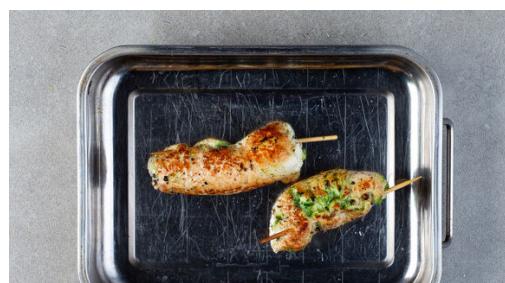
Nährwertangaben pro Portion

Energie 491kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 23.4g, Eiweiß 34.6g



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 plattieren, sodass die **Steaks** ca. 0,5cm dick sind. Das **Fleisch** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Rouladen garen

Die **Rouladen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. von allen Seiten 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** sowie 2EL 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Auberginen** zuerst in 1-2cm breite Scheiben, dann in 1-2cm große Würfel schneiden.



3. Fleisch verfeinern

Jedes **Steak** mit ca. **1TL Pesto** bestreichen. Das **Fleisch** aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.



6. Anrichten und servieren

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 unter das **Ratatouille** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Rouladen** schräg aufschneiden und mit dem **Ratatouille** servieren.