



Schweinsbraten mit Bärlauchfüllung

HAUPTGERICHT FÜR 4-5 PERSONEN

1½ Bund Bärlauch à ca. 20 g
1 Bund Petersilie
6 EL Paniermehl
50 g Rohschinkenwürfelchen
2 EL geriebener Parmesan
3 EL Rapsöl
800 g Schweinsnierstück
je ½ TL Salz und Pfeffer
2 EL Bratbutter

Sauce:

0,5 dl Sherry
1 dl Hühnerbouillon
2 dl Saucenrahm
10 g Bärlauch

1. Bärlauch und Petersilie sehr fein hacken. Mit Paniermehl, Rohschinken, Parmesan und Öl mischen.
2. Braten längs ein-, aber nicht durchschneiden. Fleisch aufklappen. Kräuterfüllung daraufgeben, etwas andrücken. Braten verschliessen und mit Küchenschnur binden.
3. Backofen auf 220 °C vorheizen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Bräter legen und mit Bratbutter beträufeln. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten anbraten. Ofentemperatur auf 160 °C reduzieren. Braten 50-60 Minuten fertig braten. Herausnehmen, in Folie gewickelt warm halten.
4. Für die Sauce Bratsatz mit Sherry ablöschen. In eine Pfanne giessen. Bouillon und Rahm dazugiessen. Sauce sämig einkochen lassen. Bärlauch hacken, beigeben und die Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Abschmecken. Braten tranchieren. Sauce dazuservieren.

TIPP Bärlauch durch Basilikum ersetzen.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
+ ca. 75 Minuten im Ofen braten
Pro Person bei 5 Personen ca. 56 g Eiweiss,
21 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/500 kcal