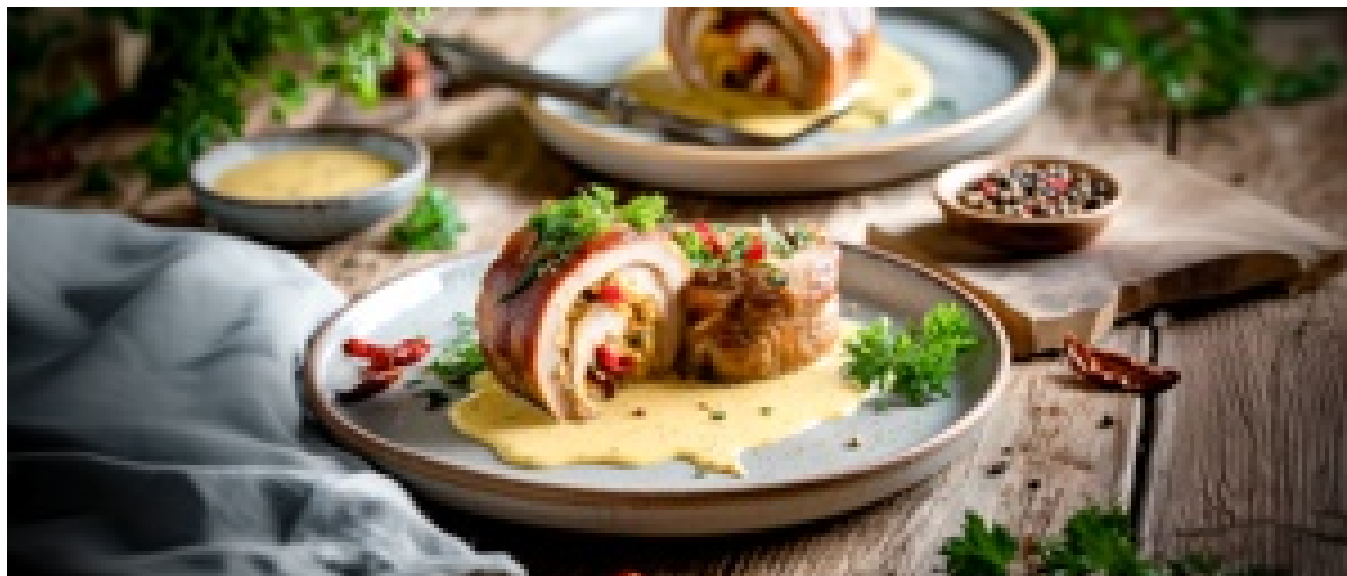




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Schweinefleischrouladen mit Paprika gefüllt auf Senfsoße

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 2 kleine, rote Paprikaschoten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Ricotta
- 4 Schweineschnitzel, à 150 g
- 2 EL körniger Senf

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinefleischrouladen mit Paprika gefüllt auf Senfsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,9 g Fett	9,7 g Kohlenhydrate	49,3 g Eiweiß	5,1 g Ballaststoffe	439
kcal Brennwert				

Schweinefleischrouladen mit Paprika gefüllt auf Senfsoße

1. Paprika vorbereiten

2 kleine, rote Paprikaschoten vierteln, entkernen und auf ein Backblech legen. Unter dem Ofengrill rösten, bis die Haut schwarz wird. Kurz abkühlen lassen und anschließend häuten.

2. Füllung anrühren

Die Blätter von den Petersilienzweigen in feine Streifen schneiden.

1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

1 Knoblauchzehe fein hacken.

Alles zusammen mit 100 g Ricotta verrühren.

3. Schnitzel füllen & aufrollen

4 Schweineschnitzel zwischen Frischhaltefolie flachklopfen.

Die Ricottamasse gleichmäßig darauf verstreichen.

Jeweils zwei geröstete Paprikaviertel auf ein Ende legen und die Schnitzel fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

4. Rouladen anbraten

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten und mit GEFRO Fleischwürze würzen.

5. Senfsoße zubereiten & Rouladen garen

25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft in 250 ml kaltes Wasser einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

2 EL körnigen Senf einrühren und die Soße zu den Rouladen in die Pfanne geben.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Rouladen gar sind.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer die Soße besonders cremig mag, rührt am Ende 1–2 TL Ricotta ein – das passt perfekt zum Geschmack der Füllung.

Variante: Statt Paprika lassen sich auch kurz gegrillte Zucchinischeiben als Füllung verwenden. Dies macht die Rouladen etwas milder und sorgt für eine andere Textur.