

STEPHAN'S METZGE

Thunstrasse 2 / 3770 Zweisimmen / 033/722 3022
stephansmetzg@gmx.net / www.stephans-metzg.ch

Schweinsfiletroulade



Zutaten für 4 Personen

1 Schweinsfilet für 4 Personen
2 Eslöffel Basilikumpesto
30 g geriebener Parmesan
½ Bund Basilikum
Öl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

Vom Metzger das Schweinsfilet der Länge nach aufschneiden lassen, bis es sich ganz aufklappen lässt; flach klopfen.

Das offene Filet mit der Basilikumpaste bestreichen, mit Käse bestreuen und mit den Basilikumblättern belegen. Das Fleisch der Länge nach satt aufrollen und mit Küchenschnur binden.

STEPHAN'S METZGE

Thunstrasse 2 / 3770 Zweisimmen / 033/722 3022
stephansmetzg@gmx.net / www.stephans-metzg.ch

Mit Öl bestreichen, würzen mit Pfeffer und Salz.

Braten oder Backen:

Über der nicht zu heissen Glut (Gas-Grill mittlere Hitze) ca. 15-18 Min. braten.

Oder:

Im Backofen bei Heissluft 180 Grad ca. 15 - 18 Min. backen

In Alufolie wickeln und vor dem Aufschneiden 10 Min. ruhen lassen.

E Guete😊!

Tipp: Auch lauwarm schmeckt das Schweinsfilet sehr gut: In diesem Fall 15 Min. braten, in doppelt gefaltete Alufolie wickeln. So kann man es bis zu er Min. stehen lassen.

Intro:

Ein festlich-angehauchtes Stück Fleisch – es schmeckt auch werktags...

Hier geht's zum Rezept...