

SCHWEINEFLEISCH mit Gemüse- und Feta-Füllung

Zutaten
(für 4 Portionen)
8 dünne Schweineschnitzel (je 80 g) aus der Oberschale, ersatzweise Kalbsschnitzel
1 Zucchini
1 Möhre
½ rote Paprika
120 g Feta
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL gehackte Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Salbei
Salz, Pfeffer
3 EL Albaöl/Albaöl Olive

Zubereitung
Gemüse waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Möhren drei Minuten, Zucchini und Paprika zwei Minuten in wenig Wasser blanchieren und auf Küchenkrepp legen.
Feta klein bröseln, mit Knoblauch, Kräutern und 1 EL Albaöl verrühren und mit Pfeffer würzen. Die Schnitzel mit der Feta-Masse bestreichen. Darauf nebeneinander je eine Scheibe Zucchini, Möhre und Paprika legen. Die Fleischscheiben fest aufrollen und mit einem Holzspieß fixieren.
Das restliche Albaöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen darin etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten.
Fleischröllchen aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Erst vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Tipp
Zu den Fleischröllchen passen Rosmarinkartoffeln und/oder ein frischer Salat.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
409 kcal | 25 g Fett | 40 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate | 133 mg Cholesterin

Albaöl®