



# Schweinefiletrolle mit Salsa Verde

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Schwierig



## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg  |
| Salz                     |       |
| Petersilie, frisch       | 20 g  |
| Basilikum, frisch        | 20 g  |
| Knoblauchzehen           | 1 St. |
| Kapern                   | 2 EL  |
| Öl                       | 5 EL  |
| Pfeffer, schwarz         |       |
| Schweinefilet            | 600 g |
| Salat-Mix                | 200 g |
| Olivenöl                 | 2 EL  |
| Essig                    | 1 EL  |
| Bratensauce, Pulver      | 1 EL  |

## Zubereitung



### Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab, Zahnstocher

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Anschließend abgießen und im Topf etwas ausdampfen lassen.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen. In einem hohen Gefäß Kräuter und Knoblauch mit Kapern, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren.
3. Schweinefilet waschen und längs mittig ein-, aber nicht durchschneiden, sodass eine möglichst große, flache Fleischscheibe entsteht. Fleisch beidseitig salzen und pfeffern, Salsa Verde auf einer Seite verteilen, aufrollen und mit Zahnstochern oder Bindfaden fixieren.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet rundherum ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Hitze reduzieren und Schweinefilet zugedeckt ca. 12 Min. zu Ende garen.
5. Salat waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen und mit Salat mischen.
6. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und in Alufolie kurz ruhen lassen. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Bratensatz mit 200 ml Wasser ablöschen.

Bratensaucenpulver einrühren und ca. 2 Min. aufkochen.

7. Schweinefilet portionieren und mit Salat, Bratensauce und Salzkartoffeln servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 495 kcal |
| Kohlenhydrate  | 42 g     |
| Eiweiß         | 38 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 16 g     |