

Gefüllte Schweineröllchen

- für 4 Personen -

Zutaten:

10 Walnusskerne
Zitrone, Pfeffer, Salz
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
2 EL Rapsöl
4 dünne Schweineschnitzel (400g)
2 Stangen Staudensellerie (400g)
200 ml Gemüsefond

Zubereitung:

Für die Füllung: Gehackte Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten • mit abgeriebener Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, klein geschnittenem Knoblauch, fein gehackter Petersilie und 2 EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Die Schnitzel: Fleisch von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern • mit der Füllung bestreichen, aufrollen und mit Holzstäbchen oder Rouladennadeln feststecken • Sellerie waschen und in grobe Stücke schneiden • die Röllchen im Rapsöl von allen Seiten anbraten • Sellerie dazu geben und ebenfalls anbraten • mit 200ml Gemüsefond auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles ca. 30 Minuten garen lassen

Nährwertangaben:

1 Portion = 250 kcal, 4 g Ball., 70 mg tier. Chol.
0 KHE