

Gefüllte Schweineschnitzel

mit gebackenem Kräuterreis

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Reis:

200 g Reis
Salz
200 g Spargelbrokkoli
200 g Mini-Paksoi
1 rote Paprikaschote
100 g Erbsensprossen
3 EL Rapso

Für das Fleisch:

4 Möhren, geraspelt
1 kleine Schalotte
8 EL Frischkäse
1 Eigelb
4 Stiele krause Petersilie, gehackt
3 Zweige Minze, in Streifen
4 EL geriebenes Weißbrot
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL Rapso
Salz
Zucker
4 Schweinerückensteaks, (à ca. 140 g)
Pfeffer
Kresse zum Garnieren



Gefüllte Schweineschnitzel
mit gebackenem Kräuterreis

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser zubereiten. Das Gemüse putzen und waschen. Spargelbrokkoli klein schneiden. Mini-Pak-Soi in Streifen schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Möhren schälen und raspeln. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit dem Frischkäse, Eigelb, Petersilie, Minze und geriebenem Weißbrot mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. Die Schweinerückensteaks waschen, trocknen und eine Tasche in das Fleisch schneiden. Die Möhren-Käse-Masse einfüllen und die Öffnung mit Holzspießern feststecken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 3 EL Rapso erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten.
5. Für den Kräuterreis das Rapso in einer Pfanne erhitzen und den gekochten Reis darin anbraten. Das Gemüse dazugeben und mitdünsten. Mit Kresse garniert servieren.

686 kcal, 50 g E, 37 g F, 32 g KH

TIPP

Unser Sommelier empfiehlt zu diesem Gericht einen Lenz Moser Prestige Grüner Veltliner aus Niederösterreich.

