



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de**Einkaufszettel****Schweinefleischrouladen mit Paprika gefüllt auf Senfsoße**

- 1 Ei GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- GEFRO Fleischwürze
- 4 Schweineschnitzel, à 150 g
- 2 kleine, rote Paprikaschoten
- 100 g Ricotta
- 2 EL körniger Senf
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinefleischrouladen mit Paprika gefüllt auf Senfsoße

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 45 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

21,9 g Fett 9,7 g Kohlenhydrate 49,3 g Eiweiß 5,1 g Ballaststoffe
439 kcal Brennwert

1 Paprika vorbereiten

2 kleine, rote Paprikaschoten vierteln, entkernen und auf ein Backblech legen. Unter dem Ofengrill rösten, bis die Haut schwarz wird. Kurz abkühlen lassen und anschließend häuten.

2 Füllung anrühren

Die Blätter von den Petersilienzweigen in feine Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. 1 Knoblauchzehe fein hacken. Alles zusammen mit 100 g Ricotta verrühren.

3 Schnitzel füllen & aufrollen

4 Schweineschnitzel zwischen Frischhaltefolie flachklopfen. Die Ricottamasse gleichmäßig darauf verstreichen. Jeweils zwei geröstete Paprikaviertel auf ein Ende legen und die Schnitzel fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

4 Rouladen anbraten

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten und mit GEFRO Fleischwürze würzen.

5 Senfsoße zubereiten & Rouladen garen

25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft in 250 ml kaltes Wasser einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. 2 EL körnigen Senf einrühren und die Soße zu den Rouladen in die Pfanne geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Rouladen gar sind.

Tipps & Varianten Tipp: Wer die Soße besonders cremig mag, rührt am Ende 1-2 TL Ricotta ein - das passt perfekt zum Geschmack der Füllung. Variante: Statt Paprika lassen sich auch kurz gegrillte Zucchini Scheiben als Füllung verwenden. Dies macht die Rouladen etwas milder und sorgt für eine andere Textur.