



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Schweinefleischrouladen mit Paprika gefüllt auf Senfsoße

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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

**Schweinefleischrouladen mit Paprika gefüllt auf Senfsoße:** 2 kleine, rote Paprikaschoten vierteln, entkernen und auf ein Backblech legen. Unter dem Ofengrill rösten, bis die Haut schwarz ist. Etwas abkühlen lassen und schälen.

Die Blätter von den Petersilienzweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Petersilie, Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch mit 100 g Ricotta verrühren.

4 Schweineschnitzel zwischen Frischhaltefolie flachklopfen. Die Schnitzel mit der Ricottamasse bestreichen. Jeweils zwei Paprikaviertel auf ein Schnitzelende legen und die Schnitzel zusammenrollen. Die Rouladen mit Küchengarn zusammenbinden.

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

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