



Hauptspeise



# Gefülltes Schweinefilet

mediterrane Art

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 80 min Kochzeit

🍴 428 kcal pro Portion

●● Mittel

🌐 International



## Zutaten

2 Portionen

40 g getrocknete Tomaten

150 g Frischkäse

2 El Ajvar

1 Knoblauchzehe

Rosmarin

Thymian

Salz

Pfeffer

300 g Schweinefilet

## Zubereitung

- 1 Die getrockneten Tomaten grob zerkleinern. Zusammen mit Frischkäse, Ajvar, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen in ein hohes Gefäß geben und alles mit dem Mixstab zu einer cremigen Masse pürieren.
- 2 Das Schweinefilet an der Seite einschneiden und dann durch leichtes Drehen am Rand entlang wie eine Roulade aufschneiden.
- 3 Das Fleisch mit der Füllung bestreichen, aufrollen, mit Spießen oder mit Küchengarn fixieren.
- 4 Das Filet auf den Grill legen und bei ca. 160 °C etwa 1–1,5 Stunde grillen. Die Kerntemperatur sollte bei 65–70 °C liegen.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	727kJ /174kcal	1.792kJ /428kcal
Fett	11g	27g
davon gesättigte Fettsäuren	7g	16g
Kohlenhydrate	2g	4g
davon Zucker	2g	4g
Eiweiß	17g	42g
Salz	1g	1g