



Schweinerollbraten mit mediterraner Füllung

dazu Süßkartoffeln und Zitronen-Sahne-Sauce

🕒 60 min Zubereitungszeit

🕒 60 min Kochzeit

🔥 1.545 kcal pro Portion

••• Mittel

📖 Deutsche Küche

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

600 g Schweine-Rückenbraten ohne Knochen

1 Bund Basilikum

60 g Feta

4 getrocknete Tomaten, eingelegt

30 g Oliven, schwarz

3 Knoblauchzehen

3 Scheiben Parmaschinken

1 Bio-Zitrone

1 Bund Thymian

200 ml Weißwein

600 g Süßkartoffeln

2 Zwiebeln, rot

3 El Olivenöl + zum Braten

1 Schalotte

100 ml Schlagsahne

Zubereitung

- 1 Basilikum, Feta, getrocknete Tomaten, Oliven und 1 Knoblauchzehe feinhacken. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen.
- 2 Schweinerückenbraten gründlich abwaschen, trocken tupfen und ggf. von überschüssigem Fett und Sehnen befreien. Im Unteren Drittel des Schweinerückens bis 1,5 cm vor Ende einschneiden und aufklappen. Umdrehen und erneut bis 1,5 cm vor dem Ende einschneiden und aufklappen. Fleisch mit einem Plattierer etwas platt klopfen. Parmaschinken auf das Fleisch legen und die Füllung darauf verteilen. Anschließend einrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn an der Schnittstelle fixieren.
- 3 Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Schweinerollbraten von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in einer Auflaufform auslegen, die Hälfte des Thymians auf den Zitronen verteilen

Salz & Pfeffer zum Würzen

und Weißwein darüber gießen. Schweinebraten auf die Zitronenscheiben setzen und im Ofen für 60 Min. garen. Eventuell zwischendurch abwechseln.

- 4 Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Restliche Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel, mit dem restlichen Thymian, 3 EL Olivenöl und ordentlich Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und im Ofen ca. 35 Min. backen. Zwischendurch alles wenden.
- 5 Sobald der Rollbraten fertig ist, diesen in Alufolie einwickeln und warmhalten. Rest aus der Auflaufform durch ein Sieb gießen und Sud dabei auffangen. Schalotte schälen und in Würfel schneiden. In einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen. Schalotte anschwitzen. Mit dem Sud ablöschen, Sahne hinzugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Schweinerollbraten in Scheiben schneiden, zusammen mit den Süßkartoffeln und der Zitronensauce auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	654kJ /156kcal	6.470kJ /1.545kcal
Fett	9g	87g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	29g
Kohlenhydrate	9g	91g
davon Zucker	3g	30g
Eiweiß	8g	77g
Salz	1g	7g