Rezept

Gefüllte Lende im Gemüsebett

Ein Rezept von Gefüllte Lende im Gemüsebett, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Schweinelende (ausgelöstes Kotelettstück; auch Lummer oder Schweinelachs genannt)
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
2-3	Möhren
2 EL	Olivenöl
	Küchengarn
1 Bund	gemischte Kräuter der Provence (z. B. Oregano, Thymian, Petersilie, Lavendel)
	Salz
1 Stange	Lauch
2	Petersilienwurzeln (ca. 00 g)
200 ml	Weißwein (oder Gemüsebrühe, Instant)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen, von Häutchen und Sehnen befreien und längs so einschneiden, dass es sich wie ein Buch aufklappen lässt. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Fleisch salzen, pfeffern, mit Kräutern und Knoblauch füllen, aufrollen und mit Küchengarn binden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in dicke Scheiben schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln putzen, schälen und klein schneiden.

2. Den Backofen auf 160° vorheizen (Umluft 140°). Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Das Gemüse darum herum verteilen und die Hälfte des Weins angießen. In den Ofen geben (Mitte) und die Lende etwa 45 Min. garen, dabei das Gemüse gelegentlich umrühren und den übrigen Wein angießen.

3. Die Lende herausheben und zugedeckt 5 Min. ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit der gefüllten Lende auf Tellern anrichten.