

Rezept

# Schweinefilet im Wirsingmantel

Ein Rezept von Schweinefilet im Wirsingmantel, am 25.03.2023

## Zutaten

<b>30 g</b> getrocknete Pilze (z. B. Steinpilze, Butterpilze oder Mischpilze)	<b>1</b> kleiner Wirsing (ca. 800 g)
<b>400 g</b> Schweinefilet, pariert	Salz
<b>2 EL</b> Rapsöl	Pfeffer
Zahnstocher oder Küchengarn zum Fixieren	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 405 kcal

## Zubereitung

1. Getrocknete Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. 8 schöne Blätter vorsichtig ablösen und in reichlich Salzwasser 5 Min. blanchieren. Blätter gut abtropfen lassen und auf der Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 30 x 20 cm ausbreiten. Den restlichen Wirsing in grobe Stücke schneiden.
3. Das Schweinefilet salzen und pfeffern und in einem Bräter im heißen Öl von allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf die Wirsingblätter legen. Den gehackten Wirsing im Bratfett kurz anschmoren und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Die Pilze auf dem Schweinefilet verteilen und das Einweichwasser zum Wirsing in den Bräter schütten.
5. Das Schweinefilet in die Wirsingblätter einrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren. Auf das Gemüse im Bräter legen und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) mit Alufolie abgedeckt 30 Min. braten. Dann die Alufolie entfernen und die Wirsingrolle 10-15 Min. offen braten, bis sie Farbe angenommen hat.
6. Die Wirsingrolle herausnehmen, auf eine Servierplatte geben und in vier Scheiben schneiden. Das Wirsinggemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und getrennt in einer Schüssel dazureichen.