

Schweineroulade italienische Art

Zutaten für 1 Person:

1 Roulade (Schwein, alternativ auch Geflügel)

2 EL Ricotta oder anderer Frischkäse

½ Zwiebel

1 TL Kapern

2 Basilikumblätter

½ Zehe Knoblauch

50 g Tomate rot, geschält, aus der Konserve

Pfeffer

1 EL Olivenöl zum Braten

Tomatenmark zum Andicken

Salz

Balsamico

Die Rouladen waschen, trocken tupfen und mit Frischkäse bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel hacken und mit den Kapern und den Basilikumblättern auf die Roulade geben.

Die Rouladen in einer Pfanne mit dem Olivenöl braun anbraten, anschließend in einen Topf geben.

Den Bratansatz mit etwas Wasser in der Pfanne loskochen und über die Roulade geben. Die geschälten Tomaten zufügen und würzen.

Wenn die Roulade nach ca. 30-45 Min. gar ist, die Sauce mit Balsamico, Pfeffer und Salz abschmecken und mit Tomatenmark andicken.

Eine Portion:

Energie 262 kcal

Fett 12,7 g

Kohlenhydrate 5,2 g

Eiweiß 31,3 g