

Zeit	30 Min.	Energie	gering	Preis	gering	Personen	4
-------------	---------	----------------	--------	--------------	--------	-----------------	---

Gefüllte Schweinelende „Tri Colore“ gefüllt mit Paprika, Pecorino und Basilikum

(im Bild mit Soße von roten Zwiebeln,
Paprikagemüse und Kartoffelgratin)

- 1 große Schweinelende
- 2 rote Paprika
- 150 gr. Pecorino
- 1 Töpfchen Basilikum
- 1 EL französischer Senf
- 1 EL Fenchelsaat
- Grobes Salz, Pfeffer,



Vorbereitung:

1. Die Paprika der Länge nach halbieren, waschen und im Bratrohr bei höchster Stufe Oberhitze mit der Haut nach oben solange grillen bis die Haut (fast) schwarz ist. Dann heraus nehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen.
2. Die Schweinelende parieren, und Kopf und Spitze abschneiden. Längsseitig spiralförmig die Lende aufschneiden.
3. Die Lende dann (ähnlich einer Rinderroulade) flach auf dem Tisch auslegen, mit dem Senf dünn bestreichen und die abgezogene Paprika flach darauf legen. Auf die Paprika dann dünne Scheiben des Pecorino legen. Als letzte Schicht die Basilikumblätter legen. Dann die Lende wieder fest zusammen rollen, so dass fast die ursprüngliche Form wieder entsteht. Mit Küchengarnt die Lende wie einen Rollbraten binden.

Zubereitung:

1. Eine Pfanne mit wenig Öl gut vorheizen. Fenchelsaat, grobes Salz und Pfeffermühle zusammenmischen und die Lende darin wälzen. Anschließend in der Pfanne gleichmäßig von allen Seiten etwa 5 Minuten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten bei etwa 100°C ruhen lassen.
2. Die Beilagen, je nach Lust und Laune auf dem Teller anrichten und die Lende nach dem entfernen des Bindfadens in Tranchen schneiden und anrichten.

Nicht nur ein Blickfang, sondern ein ganz leckeres Essen.