



# Mit Macadamianüssen gefülltes Schweinsfilet

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung 45 Min.  
Garzeit 40 Min.  
Gerät Comhair-Steam SL ab 2015

## Füllung

- 1 EL Olivenöl
- 25 g Macadamianüsse, grob gehackt
- 75 g Ananas, in 1cm grosse Würfel geschnitten
- ½ Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 cm Ingwer, fein gehackt
- 35 g Paniermehl
- 1 Rosmarinzweig, fein gehackt
- ½ Ei
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Nüsse, Ananas, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Olivenöl golden anbraten. Vom Herd nehmen, zum Abkühlen 2 bis 3 Minuten umrühren, dann das Paniermehl, den Rosmarin sowie das Ei hinzufügen und alles gut vermischen.

## Schweinsfilet

- 2 kg Schweinsfilet, à je 500 g

In die Mitte des Filets eine Tasche schneiden und mithilfe eines Löffels die Mischung hineingeben.

Mit Küchengarn das Fleisch fest zusammenbinden.

## Marinade

- 1 EL Olivenöl
- 2 EL brauner Zucker
- 2 TL Kreuzkümmel





½ TL chinesisches Fünf-  
Gewürze-Pulver

Meersalzflöcken und Pfeffer  
zum Abschmecken

Die Marinade aus Olivenöl, braunem Zucker, Kreuzkümmel, dem Fünf-Gewürze-Pulver sowie Meersalz herstellen und damit das Fleisch bestreichen. Auf das Blech geben.

Das Blech in den vorgeheizten Garraum schieben Braten.

**Garraum auf 180 °C mit Heissluft mit Beschwaden (vor)heizen**

**Gargut einschieben**

**Heissluft mit Beschwaden 180 °C während 40 Min.**

## Zubehör

---

Kuchenblech

