



Mit Macadamianüssen gefülltes Schweinsfilet

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung
Garzeit
Gerät

45 Min.
40 Min.
Combair-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

Meersalzflocken 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

