

Schweinefilet-Roulade mit Kartoffel-Stampf, Brokkoli

Für 4 Personen

Für die Rouladen:

1 rote Zwiebel	300 g gemischte Pilze	100 g Speck am Stück
2 Stiele glatte Petersilie	100 g Bergkäse am Stück	150 g Frischkäse
1 Bio-Zitrone, Abrieb	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
500 g Schweinefilet	1 EL Butter	1 EL Olivenöl

Für die Whiskey-Soße:

1 weiße Zwiebel	1 EL Butter	1 EL grüne Pfefferkörner
100 ml Whiskey	200 ml Sahne	1 EL Bier
Salz, Pfeffer		

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	200 g Butter
200 ml Sahne	Muskatnuss	1 EL Rauchpaprika

Für den Brokkoli:

Eiswürfel	500 g Brokkoli	2 TL Butter
Muskatnuss	Salz	

Pilze putzen, Zwiebel schälen. Beides in kleine Würfel schneiden. Auch den Speck fein würfeln.

Für die Füllung Speck- und Pilzwürfel in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten bis sie Farbe bekommen und gut duften. Dann die Zwiebelstücke hinzufügen und mitbraten. Alles in eine Schüssel füllen, die Pfanne stehenlassen, nicht reinigen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Käse fein reiben.

Petersilie, Käse, Frischkäse und Zitronenabrieb unter die Füllung mischen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Das Schweinefilet der Länge nach mit einem Schmetterlingsschnitt aufschneiden, zwischen Folie oder Beutel legen und plattieren.

Ofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch von einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Füllung darauf verteilen, das Fleisch einrollen, dabei die Seiten einklappen.

Die Roulade mit Küchengarn oder Rouladen-Nadeln befestigen.

Die Schweinefilet-Rolle für 10 Minuten in einem 1:1-Olivenöl-Butter-Mix von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auf einem Blech im vorgeheizten Ofen 15 Minuten fertigaren.

Für die Whiskey-Soße:

Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter in einer Pfanne anschwitzen.

Die grünen Pfefferkörner mörsern, zu den Zwiebeln geben und kurz mitanschwitzen.

Alles mit Whiskey ablöschen, anzünden und 15 Sekunden flambieren lassen.

Achtung: Besondere Vorsicht ist beim Umgang mit Flammen geboten! Sahne hinzufügen und die Soße bis zur gewünschten Konsistenz sanft einköcheln lassen.

Mit Bier, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser weichkochen. Das Kartoffelwasser abgießen, Butter und Sahne hinzugeben und die Kartoffeln stampfen. Die gestampfte Masse mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Rauchpaprika abschmecken und einmal mit dem Holzlöffel durchrühren. Bei geschlossenem Deckel warmhalten.

Für den Brokkoli:

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Salz hinzufügen. Eine große Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. (Kaltes Wasser und Eiswürfel) Brokkoli-Röschen abschneiden, Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zunächst die Strunk-Stücke ins kochende Wasser geben und 2 Minuten garen. Dann die Röschen hinzufügen und alles weitere 3 Minuten garen.

Brokkoli mit einer Schaumkelle kurz in das eiskalte Wasserbad geben und anschl. im Sieb abtropfen lassen.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und den Brokkoli darin schwenken.

Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Mit dem Deckel auf dem Topf warmhalten.

Anrichten:

Den Kartoffelstampf mittig auf die Teller geben.

Die Schweinefilet-Rolle schräg in Scheiben aufschneiden und je 1-2 Scheiben darauf anrichten.

Whiskey-Soße darüber träufeln. Brokkoliröschen daneben verteilen.

Tipp:

Statt Brokkoli passen auch grüne Bohnen oder Rosenkohl.

Vroni Lutz am 24. Oktober 2025