



gesundes Grillen

KW 35 

WUSTEST DU SCHON...

..., dass Pinienkerne eine tolle Ergänzung für Deine Ernährung sein können? Sie enthalten gute Fettsäuren, 34 % Eiweiß und verschiedene Nährstoffe wie Magnesium, Eisen, Selen, Vitamin E und B-Vitamine.

DAS REZEPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE 

Mo 25. AUG Di 26. AUG Mi 27. AUG Do 28. AUG Fr 29. AUG Sa 30. AUG Notizen

Blank lined writing area for each day of the week, consisting of six horizontal lines per day.

A row of red glass icons at the bottom of the calendar grid, with five icons per day.



So 31. AUG

A large red-outlined box for additional notes, positioned to the right of the main calendar grid.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Schweinefilet am Stück
 - ½ Kugel Mozzarella
 - 3 getrocknete Tomaten
 - 2 EL Pinienkerne (alternativ Sonnenblumenkerne)
 - ½ Handvoll Basilikumblätter
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
 - 2 Schaschlik-Spieße
- Beilagenidee: Salate, frisches Brot



440
kcal

SICHERE DIR DAS
REZEPT FÜR SPÄTER



DEINE ANPASSUNGEN:

ZUBEREITUNG GEFÜLLTES SCHWEINEFILET

1. Das Schweinefilet trocken tupfen und mittig einschneiden und seitlich mehrere Längsschnitte tätigen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Mozzarella, die getrockneten Tomaten und die Basilikumblätter fein würfeln und zusammen mit den Pinienkernen, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermengen.
3. Das Filet mit der mediterranen Füllung bestücken und mit einem Schaschlik-Spieß schließen. Von außen nochmal kräftig salzen und pfeffern.
4. Das Filet auf dem vorgeheizten Grill von allen Seiten angrillen (ca. 5 Minuten pro Seite). Anschließend mit der offenen Seite nach oben auf dem Ablagerost oder einer weniger heißen Zone des Grills für 15 Minuten bei ca. 180 Grad nachziehen lassen.

guten Appetit