



## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

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



440  
kcal

SICHERE DIR DAS  
REZEPFÜR 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*