Schweins-Involtini mit Kräuterfüllung

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 5 min
Aktivzeit: 45 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

8	kleine Plätzli vom Schweizer Schwein à ca. 60 g
2	Zwiebeln
150 g	Butter
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	glatte Peterli
1 Bund	Thymian
1 Bund	Majoran
2 Zweige	Rosmarin
2 Bund	Frühlingszwiebeln
500 g	Champignons
1 l	Gemüsebouillon
2	Eigelbe
	Saft einer halben Zitrone

Nährwerte

1 Portion (ohne Reis und Salat) enthält ca.:

573	kcal
36 g	Eiweiss
11 g	Kohlenhydrate
42 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei
Low Carb

Zarter Genuss

Für noch edlere Involtini können auch Kalbsplätzli verwendet werden.

Zubereitung

1. Plätzli flach klopfen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1/5 der Butter erhitzen und Zwiebeln darin bei milder Hitze glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Peterli, ½ Bund Thymian, Majoran fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Kurz erhitzen und zur Seite stellen.

2. Fleisch innen leicht salzen und pfeffern. Die Zwiebel-Kräuter-Mischung gleichmässig in der Mitte der einzelnen Plätzli verteilen und diese vorsichtig zusammenrollen. Mit je einem Spiesschen fixieren.

3 Frühlingszwiebeln putzen und längs halbieren. Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln. Beides mit den Kräutern in die Bouillon geben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, sodass die Bouillon kurz unter dem Siedepunkt gehalten wird. Schweinsplätzli zugeben und darin geschlossen 20 Minuten pochieren.

4 In der Zwischenzeit für die Sauce Hollandaise restliche Butter schmelzen. Eigelbe in eine kleine Metallschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 3 EL Pochiersud zugeben, die Schüssel über den heissen Pochiertopf halten und alles mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Flüssige Butter tröpfchenweise unterrühren.

5 Fleisch aus dem Sud nehmen, mit Frühlingszwiebeln und Champignons auf Tellern anrichten und mit der Sauce Hollandaise servieren.

Dazu passen Reis und grüner Salat.