Grilliertes Schweinsschnitzel mit Rucolapesto

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min

Aktivzeit: 30 min

Marinieren: 1 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Fleisch

12	Schnitzel vom Schweizer Schwein, je 60–70 g vom Nierstück oder Stotzen
2 EL	Nussöl, z.B. Baumnussöl, ersatzweise neutrales Öl
0.5 TL	Salz
0.5 TL	schwarzer Pfeffer
50 g	Rucola zum Garnieren

Rucolapesto

50 g	Baumnüsse, grob gehackt
150 g	Rucola
6 EL	Nussöl, z.B. Baumnussöl, ersatzweise neutrales Öl
0.33333333333333 TL	Salz
	wenig schwarzer Pfeffer
1	Knoblauchzehe, gepresst
50 g	Sbrinz

Nährwerte

1 Portion (ohne Teigwaren) enthält ca.:

600	kcal
51 g	Eiweiss
2 g	Kohlenhydrate
43 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

1. Für den Pesto die Baumnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, bis sie stark duften, auskühlen lassen. Rucola waschen, gut abtropfen lassen, grobe Stiele entfernen und hacken. Zusammen mit Öl, Salz, wenig Pfeffer und Knoblauch im Küchencutter fein hacken. Sbrinz darunter mischen. Bis zur Verwendung zudecken und kalt stellen.

2. Das Fleisch mit Öl bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren.

3 Fleisch und Pesto ca. 30 Minuten vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kurz vor dem Grillieren mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Fleisch auf jeder Seite ca. 2 Minuten über starker Glut grillieren. Mit Pesto servieren und nach Belieben mit Rucola garnieren.
Dazu passen Teigwaren.