

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
- 0.3333333333333333 TL** Salz
- wenig schwarzer Pfeffer
- 1** Knoblauchzehe, gepresst
- 50 g** Sbrinz

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.

Nährwerte

1 Portion (ohne Teigwaren) enthält ca.:

- 600** kcal
- 51 g** Eiweiss
- 2 g** Kohlenhydrate
- 43 g** Fett

Glutenfrei

Laktosefrei



Meine Wahl.

- 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.