

Fleischröllchen mit Senf-Reis

Zutaten

Zubereiten: ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

Fleisch:

8-12 dünne Schweinsplätzchen, z.B.

Stötzen, je 40-60 g

Salz, Pfeffer

1-2 Knoblauchzehen, in Scheiben

8-12 Tranchen Landrauchschinken

Bratbutter oder Bratcrème

Reis:

2 dl Rahm

2-3 TL grobkörniger Senf

400 g gekochter Langkornreis

2 EL Bärlauch oder Schnittlauch,
geschnitten

Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Fleisch: Plätzchen würzen, mit Knoblauch belegen, aufrollen. Je 1 Tranche Landrauchschinken darumwickeln. In heisser Bratbutter rundum 8-10 Minuten braten. Im auf 70 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.
2. Reis: Rahm mit Senf aufkochen. Reis beifügen, erhitzen. Kräuter dazumischen, würzen.
3. Reis und Fleischröllchen zusammen anrichten.

Reis frisch zubereiten: Ca. 130 g Langkornreis gemäss Packung zubereiten.

Plätzchen klopfen:

Kurz mit dem Fleischklopfer bearbeitet, werden die Plätzchen dünner und biegsamer.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 795 kcal, 36 g Eiweiss, 36 g Fett, 82 g Kohlenhydrate.