

Schweineröllchen indonesisch

Ausländische Küche » Asiatische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Banane(n)
- » 1 EL Zitronensaft
- » 150g Kochschinken
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » Curry
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Schweineroulade(n)
- » 2 TL Ingwer
- » 2 EL Senf
- » 3 EL Öl
- » 500ml Instant-Fleisch-Brühe
- » 1 EL Stärke
- » 75g Crème fraîche
- » 1 Prise Zucker

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Banane schälen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Schinken in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Bananen- und Schinkenwürfel mit Knoblauch mischen, mit Curry sowie Salz würzen.

2. Rouladen abrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen, anschließend mit Senf bestreichen. Die Bananenmischung darauf verteilen und die Rouladen aufrollen. Die Enden mit Rouladennadeln feststecken.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin ringsum kräftig anbraten. Die Brühe angießen, Röllchen bei kleiner Hitze und aufgelegtem Deckel ca. 60min schmoren lassen. Ofen auf 65°C vorheizen.

4. Röllchen aus der Soße nehmen, Nadeln entfernen und das Fleisch im Ofen warm halten. Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Soße damit binden. Crème fraîche einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry abschmecken. Mit den Röllchen auf Tellern anrichten. Evtl. mit Reis und einem Salat aus Sojasprossen, Mandarinen und Ananas servieren, nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Nährwerte: 490kcal/E47g/F29g/KH11g pro Portion

angelegt am: 28.01.2005

Rezept-Nr: 1447

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke