

Wolperdinger Ökovita

Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

200	g	Rinderfilet
100	g	Lachsfilet
500	g	Hähnchenbrust
100	g	Fischfarce
50	g	Zucchini
1	Blatt	Backpapier
		Butter, Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, Thaichili, Thymian, Rosmarin

Zubereitung:

- Rinderfilet mit Salz und Zucker würzen
 - o In einer Pfanne scharf anbraten danach auskühlen lassen
- Die Hähnchenbrust einschneiden und aufklappen
 - o Schmetterlings Schnitt
- Danach mit einem Fleischklopfer zwischen 2 Folien plattieren
- Das Hähnchen mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen
 - o Dünn mit etwas Farce bestreichen
- Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden
 - o Auf die bestrichenen Hähnchen legen
 - o Danach die restliche Farce bestreichen
- Das ausgekühlte Rinderfilet in daumendicke Streifen schneiden und in die Mitte der Hähnchenbrust legen
- Den Lachs ebenfalls in daumendicke Streifen schneiden und an das Rinderfilet legen
- Das Ganze zu einer Roulade formen
- Das Backpapier mit Butter bestreichen
- Den Wolperdinger darauf legen und einrollen
- Die Enden mit einem Küchengarn fixieren
- Das fertige Packet in einer Pfanne rundherum anbraten
 - o Die Pfanne danach bei 160°C 10 min in Backofen geben
- Den Wolperdinger aus der Pfanne nehmen, das Backpapier entfernen, die Roulade aufschneiden und dekorativ anrichten