

# Polentarolle mit Rucola und roter Paprikasauce dazu Schweinefilet

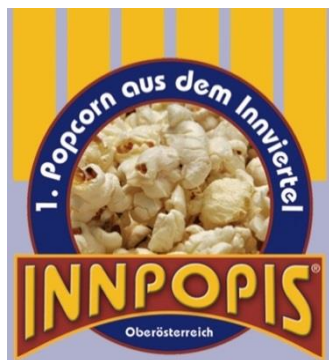


Foto: privat

## Zutaten:

500 ml Wasser oder  
Gemüsefond  
130 g Polenta  
3 Stk rote Paprika  
1 Stk Zwiebel weis  
1 Stk. Schweinefilet  
100 g Rucola  
80 g Obers  
Parmesan

## Gewürze:

Salz, Pfeffer, Thymian,  
Oregano

## Schwierigkeitsgrad:

Mittel

Flüssigkeit zum Kochen bringen  
Würzen und den Polenta einrieseln lassen. Ca. 5  
Minuten köcheln lassen. Zum Schluss etwas  
geriebenen Parmesan dazugeben.

Den Rucola in etwas Öl kurz anschwitzen und mit  
Salz würzen. Den gekochten Polenta auf Backpapier  
geben. Dünn aufstreichen und kurz überkühlen  
lassen. Den Rucola darauf geben und anschließend  
zu einer Rolle wie bei einem Strudel drehen.

Für die Sauce die Zwiebel und den Paprika in einen  
Topf anschwitzen. Anschließen mit Gemüsefond  
oder Wasser aufgießen. Weichkochen lassen, mixen  
und nach belieben würzen. Eventuell mit etwas  
Maisstärke binden. Etwas Obers dazugeben.  
Das Schweinsfilet von allen seitenscharf anbraten  
und anschließend im Rohr bei 170 Grad 12-15  
Minuten rosa braten.

