

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Gefülltes Eferdinger Mostlungenbratl

Koch: Michael Brummeier

#### Zutaten

(4 Personen)

Für das Mostlungenbratl

- 400 g Schweinefilet im Ganzen (Schweinelungenbraten)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Rosmarinzweig
- Olivenöl zum Anbraten
- 9 Scheiben Hamburgerspeck

Für die Fülle

- 3 Kohlblätter (Wirsing)
- 1 Stange Jungzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kümmel

Für die Mostsauce

- 1/8 l Most
- 1/8 l Apfelsaft
- 1 Karotte
- 1 Gelbe Rübe
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Stange Jungzwiebel
- 1/4 l Bratensaft (Kalbsjus)

Für die Beilage

- 3 gekochte Kartoffeln
- übrige Kohl-Fülle
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini (gelb oder grün)
- eine Handvoll Kirschparadeiser
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

**1.** Für die Mostsauce zuerst die Karotte und die Gelbe Rübe in kleine Würfel und den Lauch und den Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Anschließend das Gemüse in einem Topf in Olivenöl anschwitzen (zuerst das Wurzelgemüse, dann die Zwiebeln), mit dem Most und dem Apfelsaft ablöschen und etwas reduzieren lassen.

**2.** Für die Fülle vom Mostlungenbratli die Kohlblätter vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den Jungzwiebel in feine Ringe und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und alles gemeinsam in einer Pfanne in etwas Olivenöl und Butter anbraten. Dann mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

**3.** Nun das Schweinefilet in drei Teile schneiden und jeweils mit einem scharfen Messer der Länge nach fast ganz durchschneiden (Schmetterlingsschnitt) und aufklappen, sodass ein flaches Schnitzel entsteht. Die drei flachen Fleischteile nun mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hälfte vom angebratenen Kohlgemüse füllen, wie Rouladen eindrehen und mit je drei Speckscheiben umwickeln.

**4.** Für die Beilage die Kartoffeln in Scheiben und das restliche Gemüse in grobe Würfel schneiden und alles in der Pfanne mit der übrigen Kohl-Fülle anbraten. Das entstandene Gröstl nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5.** Die reduzierte Mostsauce durchrühren, den Bratensaft (Kalbsjus) beigeben und aufkochen lassen.
- 6.** Die Rouladen mit einem Rosmarinzweig in einer Pfanne in Olivenöl von allen Seiten anbraten und anschließend für 20-25 Minuten bei 120° C Umluft im Rohr weitergaren.
- 7.** Zum Schluss die Rouladen aus dem Rohr nehmen und auf einem Holzbrett in Scheiben schneiden. Dann ein wenig vom Gemüse-Gröstl auf einem flachen Teller anrichten, je drei Scheiben vom Fleisch darauflegen und die reduzierte Mostsauce angießen. Servieren und genießen.