

Italienische Rezepte

Kalbsröllchen mit Pinienkernen, Rosinen und getrockneten

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Europa, Fleisch, Hauptspeise, Italien, Kalb, Roulade

Kalbsröllchen (Involtini):

480 g Kalbsfilet
60 g Pinienkerne
40 g Rosinen
90 g getrocknete Tomaten in Öl
1 Schalotte

2 Essl. Olivenöl
Salz, Pfeffer
3 (-4) Zweige frischer Thymian
Zahnstocher
Klarsichtfolie

Zucchini-Tomaten-Gemüse:

4 klein. Zucchini
4 Tomaten
2 Essl. Olivenöl

Salz, Pfeffer
Thymian

Das Kalbsfilet in acht dünne Scheiben schneiden. Die einzelnen Scheiben zwischen Klarsichtfolie mit dem Plättieren oder einer schweren Pfanne flach klopfen. mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian würzen.

Die Schalotte pellen und in feine Würfel schneiden, die Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls fein würfeln. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen, dann Pinienkerne, Rosinen und Tomatenwürfel dazu geben und alles etwa fünf Minuten dünsten. mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Von der Masse jeweils etwa einen Esslöffel auf die Scheiben verteilen, die Seiten etwas einschlagen und fest zu kleinen Rouladen zusammenrollen. mit Zahnstochern feststecken.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen von außen mit Salz und Pfeffer würzen, im Öl rundherum etwa fünf Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe angenommen haben, und dann im auf 180 bis 200 Grad vorgeheizten Backofen noch 15 Minuten ziehen lassen. Sie sollen auf Druck nachgeben und sich weich anfühlen.

Herausnehmen, die Zahnstocher entfernen und jedes Röllchen einmal schräg durchschneiden. Je vier halbe Rollen mit dem Zucchini-Gemüse anrichten.

Zucchini-Tomaten-Gemüse:

Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, pellen und entkernen. In Viertel schneiden. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und im Öl etwa fünf Minuten braten. Die Tomaten und etwas Thymian dazugeben, kurz durchziehen lassen und abschmecken.

Tipp:

Wer mag, kann das Gericht noch mit Pinienkernen bestreuen, die in einer Pfanne ohne Fett leicht angeröstet werden.