

Mediterrane Kalbsroulade

- Thema:** aus der leichten mediterranen Küche
Saison: immer dann, wenn der Fleischhauer frische Kalbsschnitzel hat
Besonderheit: kann auch mit Hühnerfilets gemacht werden
Zu Beachten: ein schnelles Gericht auch nach einem anstrengenden Arbeitstag

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 4 Personen)

- 4 Kalbsschnitzel
- 100 g Blattspinat
- 100 g Schafkäse
- 2 Zwiebel
- 1 chinesischer Knoblauch
- ½ lt. Gemüsebrühe
- 250 ml Rama Cremefine
- 200 g Erbsen
- 1 EL Mehl
- 2 EL Senf (Estragon)
- 1 EL Tomatenmark
- n.B. Öl
- n.B. Salz und Pfeffer
- n.B. Knoblauchpulver
- n.B. Muskatnuss

Zubereitung

Die Kalbsschnitzel plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blattspinat blanchieren und mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Muskatnuss würzig abschmecken.

Die Kalbsschnitzel mit dem Blattspinat und den in Streifen geschnittenen Schafkäse belegen und eng aufrollen (mit Rouladennadeln fixieren). In einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten und warm stellen.

Im verbliebenen Öl die klein gewürfelten Zwiebeln anrösten. Den feingehackten Knoblauch dazu geben, kurz mitbraten, Tomatenmark und Senf unterrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Rouladen einlegen und weichdünsten. Kurz vor Ende der Garzeit (je nach Fleisch ca. 1 Stunde) die Erbsen dazugeben. Rama Cremefine mit dem Mehl vermischen und in die Sauce einrühren. Nochmals aufkochen und gemeinsam mit dem Reis servieren.

Nach Wunsch mit Gartenkräutern oder Kresse garnieren.



Gutes Gelingen und Guten Appetit

