

Involtini Speciale

mit Gemüse nach italienischer Art



Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten

- 4 Kalbsschnitzel
- 4 - 8 Scheiben Parmaschinken
- 2 Zucchini
- 1 große Aubergine
- 4 Charlotten
- 250 g frischer Broccoli
- Salz und Pfeffer
- 500 g Spargel oder ca. 150 g Ruccola
- frisch geriebener Parmesan
- 2 große rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g frische Champignons
- Olivenöl

Für die Dekoration

- frisches Basilikum

Zubereitung

Den Spargel in heißem Wasser 5 min blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser legen, danach abtropfen lassen. Das Gemüse putzen und vorbereiten. Je nach Sorte in Röschen teilen, in Scheiben schneiden oder aber dekorativ zurechtschneiden.

Die Kalbsschnitzel nur außen salzen und pfeffern. Mit 1 bis 2 Scheiben Parmaschinken belegen und je nach Geschmack mit Parmesan bestreuen. 3 blanchierte Spargeln quer auflegen und einrollen. Die Rouladen mit Kordel binden oder mit je zwei Zahnstocher feststecken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum kurz anbraten. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 10 min garen.

In der Zwischenzeit in etwas Olivenöl die Charlotten anschwitzen, das geputzte und geschnittene Gemüse je nach Garzeit zugeben, untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Abrunden des Geschmacks mit geriebenem Parmesan bestreuen und vermischen.

Unser Tipp



Bei der Aubergine das Innere nicht benutzen, denn es wird beim Braten „schwammig“. Wenn vom Füllen der Kalbsrouladen noch Spargel übrig ist, können Sie ihn in kleine Stücke schneiden und unter das Gemüse geben.

