

Ali Güngörmüs Saltimbocca mit Zitronen-Risotto

Mittwoch, 10. Juli 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

Für die Strauchtomaten:

8	Strauchtomaten
etwas	Salz
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
100 ml	Olivenöl
1 Prise	Zucker
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Für den Risotto:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
2 EL	Olivenöl
150 g	Risottoreis
100 ml	trockener Weißwein
500 ml	Geflügelbrühe
50 g	Parmesan
2	Bio-Zitronen
50 g	kalte Butter
50 g	Ricotta
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch

700 g	Kalbsrücken
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Blätter	Salbei
100 g	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
1 EL	Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Für die Tomaten den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Tomaten kreuzförmig auf der Unterseite einritzen. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Tomaten 10 Sekunden darin blanchieren, bis sich die Haut leicht löst. Tomaten herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das weiche Innere samt Samen entfernen und die Viertel auf ein Backblech legen.
3. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Knoblauch schälen und fein würfeln.

4. Die Tomaten mit Kräutern und Knoblauch bestreuen, mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und 1 Stunde im Ofen trocknen lassen.

5. In der Zwischenzeit für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

6. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten. Rosmarin- und Thymianzweig zugeben.

7. Den Reis zugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

8. In der Zwischenzeit die Brühe in einem Topf aufkochen.

9. Nach und nach etwas heiße Brühe zum Reis gießen und unter Rühren einkochen lassen. Der Reis muss ca. 30 Minuten köcheln.

10. In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

11. Den Kalbsrücken in 8 Scheiben schneiden und mit einem Plattiereisen auf 5 mm flach klopfen.

12. Die Fleischscheiben mit wenig Salz und Pfeffer würzen, mit je einem Salbeiblatt versehen und je eine Scheibe Parmaschinken darauflegen und leicht andrücken.

13. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kalbsscheiben darin auf der Schinkenseite scharf anbraten, nach 1 Minute wenden und auf der anderen Seite fertig braten.

14. Kurz vor Ende der Garzeit vom Reis Zitronenschale hinzufügen und die Kräuterzweige entfernen.

15. Zum Schluss Butter unterrühren, Ricotta und den Parmesan unterheben. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

16. Risotto anrichten, die Schnitzel und Tomaten dazu reichen.

Pro Portion: 995 kcal / 4180 kJ

35 g Kohlenhydrate; 61 g Eiweiß; 66 g Fett