

Sören Anders
Saltimbocca mit Blumenkohl-Erbesen-Püree

Freitag, 19. Juni 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Leichte Küche

Zutaten:

Für den Blumenkohl:

1	Blumenkohl
etwas	Salz
200 g	Erbesen (frisch oder TK)
30 g	Crème fraîche
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat



Für das Fleisch:

500 g	Kalbfleisch (aus Rücken oder Oberschale)
80 g	Parmaschinken, in dünne Scheiben geschnitten
8 Blätter	frischer Salbei
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Butter
40 ml	trockener, italienischer Weißwein

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.
2. In einem Topf mit gesalzenem Wasser den Blumenkohl zugedeckt ca. 12 Minuten kochen.
3. In der Zwischenzeit Kalbfleisch kalt waschen, trocken tupfen und in 8 dünne Scheiben schneiden und mit einem Plattiereisen auf ca. 5 mm plattieren.
4. Je eine Scheibe Schinken und ein Blatt Salbei auf den Fleischscheiben verteilen, das Fleischstück überklappen und fest zusammendrücken. Fleisch eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Erbsen nach ca. 12 Minuten Kochzeit zum Blumenkohl geben und 5 Minuten mit garen.
6. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten, mit Weißwein ablöschen und sacht fertigbaren.
7. Blumenkohl -Erbesen-Mix abgießen, Crème fraîche zugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Saltimbocca, jeweils etwas Weinfond und Blumenkohlpüree auf Teller verteilen und servieren.

Nährwert: Pro Portion: 345 kcal / 1450 kJ
12 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 15 g Fett