

Christian Henze

Dienstag, 26. April 2022

Saltimbocca mit Spargel und Zitronenkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

700 g	kleine Frühkartoffeln
etwas	Salz
500 g	grüner Spargel
16 Blätter	Salbei
4	dünne Kalbschnitzel, je ca.
150 g	
150 g	Parmaschinken, in dünnen
Scheiben	
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Butter
4	Knoblauchzehen
½	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
½ TL	Puderzucker



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.
2. Den Spargel waschen, trockentupfen und die Enden abschneiden, ggf. das untere Drittel schälen.
3. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen.
5. Die Kalbsschnitzel trockentupfen.
6. Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch leicht hinausschaut. Die Päckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist schon salzig).
7. Zwei Drittel der Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von allen Seiten braten.
8. Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte geben und im vorgeheizten Backofen warmhalten. Die Bratpfanne zur Seite stellen
9. Den Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in den Bratensatz in der Pfanne geben und bissfest garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die gekochten Kartoffeln abgießen, leicht ausdampfen lassen. Dann halbieren oder vierteln.
11. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

12. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Dann die Schale in feine Streifen schneiden.
13. Knoblauch, Zitronenschale und Olivenöl in einen Mörser geben und leicht andrücken.
14. Knoblauch-Zitronenmix zum Spargel in die Bratpfanne geben. Mit Puderzucker bestäuben und restliche Butter zugeben, alles kurz durchmischen.
15. Die Kartoffeln zugeben, in der Pfanne durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Vor dem Servieren die Schnitzel zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und alles nochmals gut durchschwenken, anschließend auf Teller anrichten und servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2920 kJ
32 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 42 g Fett