

## Daniele Corona Involtini mit Parmaschinken und Mozzarella

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mediterran

Freitag, 16. Juni 2023  
Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

Für die Röllchen:

2 Stängel	Basilikum
100 g	Mozzarella
4	Kalbsschnitzel (aus der Nuss oder dem Rücken á ca. 120 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Parmaschinken-Scheiben, dünn aufgeschnitten
80 g	Weizenmehl, Type 405
3 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
1 Zweig	Thymian
250 ml	trockner Weißwein (ersatzweiße Gemüsebrühe)



Für die Sauce:

1	Knoblauchzehe
1	Sardellenfilets, in Öl eingelegt
1 EL	Olivenöl
350 ml	passierte Tomaten
1	kleine getrocknete Chili
1 TL	Oregano, getrocknet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	schwarze Oliven
1 EL	Kapern (aus dem Glas, abgetropft)

### Zubereitung:

1. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen.
3. Die Kalbsschnitzel mit einem Fleischklopper dünn plattieren und mit wenig Salz und etwas Pfeffer würzen.
4. Auf jede Fleischscheibe eine Scheibe Parmaschinken legen. Gezupften Mozzarella und ein paar Basilikumblätter in die Mitte legen. Die Fleischscheiben wie Rouladen aufwickeln und mit Küchengarn binden oder einem Zahnstocher fixieren.
5. Für die Sauce den Knoblauch schälen und fein schneiden. Sardellen klein hacken.
6. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Sardellen darin anschwitzen. Passierte Tomaten, getrocknete Chili und Oregano hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 15 Minuten leicht köcheln lassen.
7. Die Kalbsröllchen mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen.
8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen darin goldbraun anbraten. Butter und Thymianzweig in die Pfanne geben und mit Weißwein ablöschen.
9. Kalbsröllchen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten sacht schmoren.
10. Für die Sauce die Oliven klein schneiden und mit den Kapern in die Tomatensauce geben, alles noch ein paar Minuten köcheln lassen.
11. Die Fleischpfanne vom Herd nehmen, den Deckel abnehmen. Den in der Pfanne entstandenen Bratenfond mit einem Esslöffel öfter über die Fleischröllchen träufeln und kurz ruhen lassen.
12. Die Sauce abschmecken, auf Teller geben. Die Fleischröllchen halbieren und in die Tellermitte in die Sauce setzen. Mit restlichem Basilikum garnieren. Dazu schmecken z. B. in Butter geschwenkte Bandnudeln.

Pro Portion: 485 kcal/ 2020 kJ, 9 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 29 g Fett