



Involtini auf Bohnensalat

Zutaten (für vier Portionen):

Involtini

4 Stangen grüner Spargel
Salz, Zucker
4 Kalbsschnitzel aus der Oberschale
Pfeffer
4 Scheiben Parmaschinken
1 Mozzarella-Stange, alternativ Mozzarella-Kugel
Basilikum
4 getrocknete Tomaten
Butter und neutrales Öl zum Anbraten
1 Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
50 ml (alkoholfreier) Weißwein
300 ml Fleischbrühe

Bohnsensalat

400 g Buschbohnen
Bohnenkraut
1 rote Zwiebel
3-4 getrocknete Tomaten
1-2 EL grüne Oliven
1-2 EL schwarze Oliven
Oregano
1-2 EL Weißweinessig
50 ml natives Olivenöl
1 Zitrone, unbehandelt
Petersilie
1 EL gestiftete Mandeln, geröstet
Ciabatta (optional)

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Garzeiten):

Den Spargel im unteren Drittel schälen, leicht salzen, zuckern und etwas stehen lassen, sodass das Zellwasser austreten kann. In der Zwischenzeit die Schnitzel mit einem Fleischklopper oder einem anderen schweren Gegenstand leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Schinken geben. Den Mozzarella in lange Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Schnitzel legen. Jeweils ein Blatt Basilikum und eine getrocknete Tomate obenauf geben. Spargel so zuschneiden, sodass er leicht über den Rand der Schnitzel herausragt und auf jedes Stück eine Stange legen. Abschließend alles eng um die Füllung einrollen und mit einem Zahnstocher oder Bratengarn fixieren.

Von allen Seiten scharf in Butter und neutralem Öl anbraten, dann auf einen Teller geben. In den Bratensatz gewürfelte Zwiebel und geriebenen Knoblauch hinzufügen, mit Weißwein und Fleischbrühe ablöschen, Involtini wieder hineinlegen und die Pfanne für circa 20 Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben.



Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut etwa acht bis zehn Minuten garen, dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen. Die Zwiebel in Ringe, den restlichen Mozzarella in halbe Scheiben und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Oliven in Ringe schneiden, Oregano hacken und alles in eine Schüssel geben. Mit Essig, Öl, Zitronenabrieb und -saft marinieren. Alles vermengen.

Die Involtini aus dem Ofen und anschließend aus der Pfanne holen und die zum Garen genutzte Flüssigkeit mit angerührter Speisestärke abbinden. Gehackte Petersilie hinzufügen. Bindfaden oder Zahnstocher entfernen, Involtini schräg aufschneiden, auf einen Teller geben und mit Sauce anrichten. Salat in einer separaten Schüssel anrichten. Mandeln obenauf geben und servieren.

Dazu schmeckt Ciabatta.

Nährwerte pro Portion:

520 kcal – 32 g Fett – 33 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.