

Involtini mit grünem Olivenpesto und Parmesan-Polenta

Zutaten für 4 Personen:

FÜR DAS OLIVENPESTO

100 g entsteinte grüne Oliven
2 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
Meersalz
30 g Pinienkerne
80 g frisch geriebener Parmesan
50 ml gutes Olivenöl

FÜR DIE INVOLTINI

4 dünne Kalbsschnitzel (à 160 g)
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 dünn geschnittene Scheiben Parmaschinken
2 EL Olivenöl
100 ml trockener Weißwein
1 EL kalte Butter

FÜR DIE PARMESAN-POLENTA

375 ml helle Geflügel- oder Gemüsebrühe
375 ml Vollmilch
Meersalz
150 g Maisgrieß für Polenta
100 g frisch geriebener Parmesan
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL kalte Butter

ZUM ANRICHTEN

4 frische Basilikumspitzen

Zubereitung:

OLIVENPESTO

Die Oliven fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischote putzen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Alles in einen Mörser geben, etwas Meersalz dazugeben und zerreiben. Die Pinienkerne, den frisch geriebenen Parmesan und zum Schluss das Olivenöl unter das Pesto rühren.

INVOLTINI

Den Backofen rechtzeitig auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Jedes Kalbsschnitzel in einen großen Gefrierbeutel legen und behutsam gleichmäßig dünn klopfen.

Die Kalbsschnitzel leicht mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, dann mit je einer Scheibe Parmaschinken belegen und dünn mit Olivenpesto bestreichen. Die Schnitzel einrollen. Jedes Röllchen mit einem Holzspießchen fixieren.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Involtini darin von allen Seiten anbraten. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Die Pfanne sofort in den vorgeheizten Backofen stellen und die Involtini darin 5 Minuten schmoren.

Die Involtni aus der Pfanne nehmen, auf ein Brett legen, mit Alufolie bedecken und kurz ruhen lassen. Die Sauce in der Pfanne erhitzen und etwas ein köcheln. Dann die kalte Butter mit einem Schneebesen unterrühren. Die leicht gebundene Sauce je nach Geschmack nochmals abschmecken. Die Involtni in die Sauce legen und darin wenden.

PARMESAN-POLENTA

Die Brühe und die Vollmilch in einen Topf geben, aufkochen und salzen. Den Maisgrieß unter Rühren hineinrieseln lassen. Die Polenta bei milder Temperatur 15 Minuten eher quellen als kochen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit sie nicht am Topfboden ansetzt.

Den frisch geriebenen Parmesan unter die Polenta rühren. Dann die kalte Butter stückchenweise unterrühren. Die Parmesan-Polenta mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und sofort anrichten.

ANRICHTEN

Die Parmesan-Polenta auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und mit je 1 Basilikumspitze garnieren. Die Involtni mittig quer halbieren, auf die Teller setzen und mit Sauce beträufeln.

Knackig frische Krautrouladen mit Avocado und gerösteten Cashews

Zutaten für 2 Personen:

150 g Weißkohl
2 EL Reissig
2 EL geröstetes Sesamöl
etwas Salz
2 EL Cashewkerne
¼ Mango
¼ Avocado
½ rote Chilischote
2 EL süße Chilisauce
1 EL grob gehackte
Korianderblätter
4–8 Reisblätter

Zubereitung:

Weißkohl fein hobeln oder sehr fein mit dem Messer aufschneiden. Mit Essig und Sesamöl vermengen, etwas Salz dazugeben und mit den Händen kräftig durchkneten, so wird das Kraut weich und geschmeidig.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl trocken rösten, aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und hacken.

Mango und Avocado entsteinen und schälen, Chili entkernen, alles in Streifen schneiden. Weißkohl mit den Nüssen, Mango, Avocado, Chili und Koriander vermengen.

Die Reisblätter durch kaltes Wasser ziehen, mit der Weißkohlmischung belegen und aufrollen. Die Krautrouladen auf Teller verteilen, mit frischem Koriander bestreuen und etwas Chilisauce darüber träufeln.