

Sören Anders
Kalbsröllchen mit Parmesan-Spinat-Füllung

Montag, 21. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche / Schnelle Küche

Zutaten:

200 g	Blattspinat
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan im Stück
8	Kalbschnitzel (à ca. 80 g)
etwas	Butterschmalz
300 ml	Fleischbrühe (Instant)
2 TL	Speisestärke



Zubereitung:

1. Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Spinat dann grob hacken.
2. Die Schalotte schälen und würfeln.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Dann den Spinat zugeben und unter wenden zusammenfallen lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
4. Gegarten Spinat auf ein Sieb geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
5. Parmesan fein reiben und unter den Spinat mischen.
6. Die Schnitzel abbrausen, trocken tupfen und sehr dünn klopfen (dann muss man sie nicht mehr mit Faden oder Zahnstocher fixieren).
7. Schnitzel leicht pfeffern, salzen und mit dem Spinat belegen. Das Fleisch fest aufrollen.
8. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Röllchen zunächst mit der Naht einlegen. Bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Röllchen dann zugedeckt ca. 10 Minuten weiterschmoren.
9. Gebratene Röllchen aus der Pfanne nehmen, kurz warm stellen. Den Bratensatz mit Brühe ablöschen und kurz aufkochen.
10. Stärke und 2 EL Wasser verrühren, unter den gelösten Bratensatz rühren. Die Sauce einmal kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Rouladen in die Sauce einlegen, kurz erwärmen.
12. Kalbsrouladen und Sauce anrichten. Dazu passen Gnocchi.

Pro Portion: ca. 385 kcal / 1617 kJ
7 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 17 g Fett