

Jacqueline Amirfallah
Saltimbocca mit weißem Bohnenpüree

Mittwoch, 20. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

| | |
|-----------|--|
| 300 g | kleine weiße Bohnenkerne |
| 1 | Zwiebel |
| etwas | Olivenöl |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 2 | Fenchelknollen |
| 3 EL | Butter |
| etwas | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| einige | Fenchelsamen |
| 400 g | Kalbfleisch (aus Rücken oder Oberschale) |
| 100 g | Parmaschinken, in dünne Scheiben geschnitten |
| 8 Blätter | frischer Salbei |
| etwas | Pfeffer |
| 40 ml | trockener, italienischer Weißwein |
| 1 | Bio-Zitrone |

Zubereitung:

1. Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Ca. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bohnenkerne abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Bohnen zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe bedecken. Zugedeckt mindestens etwa 30 Minuten sehr weich garen.
4. Den Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
5. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Den Fenchel darin andünsten. Mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen, etwas Wasser zugeben und den Fenchel zugedeckt weich dünsten.
6. Das Kalbfleisch kalt waschen, trocken tupfen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Nach Belieben etwas plattieren.
7. Je eine Scheibe Schinken und ein Blatt Salbei auf den Fleischscheiben verteilen, das Fleischstück überklappen und fest zusammendrücken. Fleisch eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten, mit Weißwein ablöschen und sacht fertigbaren.
9. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
10. Die Bohnen abgießen, etwas Kochwasser dabei auffangen. Bohnenkerne und etwas Kochwasser in einem Mixer zu einem feinen Püree mixen, ein Teil vom gedünsteten Fenchel untermixen. Püree mit Salz, Zitronenschale und -saft und etwas Olivenöl abschmecken.

11. Saltimbocca, jeweils etwas Weinfond, Bohnenpüree und Fenchel auf Teller verteilen und servieren.

Pro Portion: 485 kcal / 2040 kJ
38 g Kohlenhydrate; 44 g Eiweiß; 16 g Fett