

Sören Anders Kräuter-Schnitzel mit Polenta

Dienstag, 21. Juni 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

3	Schalotten
4 EL	kalte Butter
1 Bund	Rucola
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
8	Schweineschnitzel (aus der Nuss
à ca. 80 g)	
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Weißwein
200 ml	Fleischbrühe
1 EL	Balsamico
1 TL	scharfer Senf
3 EL	Olivenöl



Für die Polenta:

1	Schalotte
1 EL	Butter
500 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
160 g	Maisgrieß
50 g	Parmesan
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Zahnstocher oder Küchengarn zum Fixieren

Zubereitung:

1. Schalotten schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.
3. Rucola, Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln.
4. Die Kräuter und 3 Blätter Rucola fein schneiden und unter die angeschwitzten Schalotten mischen.
5. Die Schnitzel zwischen einem Gefrierbeutel hauchdünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterschalotten auf den Schnitzeln verteilen. Die Schnitzel fest aufrollen und nach Belieben mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.
6. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Die Röllchen (Involtini) darin zunächst auf der Naht anbraten, dann rundherum bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 10 Minuten braten.
7. Für die Polenta Schalotte schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf die Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und aufkochen.

9. Unter stetigem Rühren langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze Polenta quellen lassen (Quellzeit ist abhängig von der Grießsorte, dazu Packungsangabe beachten).

Tipp: Je einen Zweig Rosmarin und Thymian mit in den Topf geben, das gibt der Polenta noch einen extra Aromakick.

10. Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Die Involtini aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller oder in eine Auflaufform geben und im heißen Backofen bei 60 Grad warm halten.

12. Den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen. Die Fleischbrühe dazu gießen und alles um die Hälfte einkochen lassen. Die restliche Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Sauce damit binden.

13. Aus Balsamico, Senf und Olivenöl eine Vinaigrette mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Rucola mit der Vinaigrette marinieren.

14. Involtini mit der Sauce beträufelt servieren, dazu den Rucolasalat und Polenta servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2920 kJ
33 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 42 g Fett