

Rezept

Kalbsroulade mit cremiger Sauce

Ein Rezept von Kalbsroulade mit cremiger Sauce, am 01.03.2024

Zutaten

300 g frischer Blattspinat (ersatzweise TK-Blattspinat)	Salz
80 g Mozzarella	8 Salbeiblätter
Pfeffer	4 Kalbsschnitzel (à 150 g)
2 EL Olivenöl	4 Scheiben Parmaschinken (à 10 g)
20 g glutenfreie Speisestärke	500 ml glutenfreie Gemüsebrühe
50 ml trockener Weißwein	100 ml Milch
1 EL Schnittlauchröllchen	2 EL Schmand
	4 Holzzahnstocher

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Frischen Spinat verlesen, waschen und die groben Stiele abzwicken. In einem großen Topf 300 ml Salzwasser zum Kochen bringen, den Spinat dazugeben und zugedeckt darin in 2 Min. zusammenfallen lassen. Den Spinat in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und fein hacken. TK-Spinat nach Packungsangabe auftauen und abtropfen lassen. Die Salbeiblätter kalt abbrausen und trocken tupfen. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln.
2. Die Kalbsschnitzel kalt abspülen, trocken tupfen, sehr flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Schnitzel mit 1 Scheibe Parmaschinken, 2 Salbeiblättern und je einem Viertel von Mozzarella und Spinat belegen. Die Schnitzel von der schmalen Seite her aufrollen, mit je 1 Zahnstocher feststecken und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.
3. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kalbsrouladen darin rundherum bei mittlerer Hitze 10 Min. anbraten. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform legen und im auf 100° vorgeheizten Backofen warm stellen.
4. Die Brühe in die Pfanne gießen, aufkochen und 2 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Stärke mit der Milch glatt rühren, die Mischung in die Pfanne geben, die Sauce aufkochen und köcheln lassen, bis sie leicht andickt. Dann Wein, Schmand und Schnittlauch untermischen. Die Rouladen in die Sauce geben und darin kurz heiß werden lassen. Rouladen und Sauce auf vier Tellern anrichten und beispielsweise mit glutenfreien Bandnudeln und Gemüse servieren.