

Puten-Involtini, Marsala-Soße, Gemüse-Couscous, Tomaten

Für zwei Personen

Für die Involtini:

2 Putenschnitzel, à 200 g	100 g Parmaschinken	6 getrocknete Öl-Tomaten
200 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, glatt	250 ml Kalbsfond
50 ml Marsala	50 g kalte Butter	2 Stiele frischer Salbei
1 Zitrone	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Pesto-Füllung:

60 g Pinienkerne	50 g Parmesan	50 g Pecorino
4 Knoblauchzehen	150 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Gemüse-Couscous:

1 Schalotte	2 Paprika (gelb und rot)	1 Limette
125 g Instant Couscous	$\frac{1}{2}$ Bund grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
250 ml Gemüsefond	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Pesto, welches in die Involtini gestrichen wird, den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Basilikum, die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan mit Pecorino und dem Olivenöl in der Moulinette zu einem Pesto mixen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mehr Olivenöl hinzufügen.

Für die Involtinis die Putenschnitzel flach klopfen, mit dem Pesto auf einer Seite bestreichen, darauf den Schinken, eine getrocknete Tomate und ein Salbeiblatt legen und zu kleinen Rouladen zusammenrollen. Mit Salz und Pfeffer sparsam würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Involtinis von allen Seiten goldbraun braten und anschließend mit dem Marsala und dem Fond ablöschen. Die Röllchen für circa sechs Minuten garen, danach herausnehmen und warm halten. Die Sauce mit dem Saft der ausgepressten Zitrone abschmecken sowie den restlichen Salbei hinzugeben. Die Kirschtomaten dazugeben, kurz darin dünsten und ebenfalls herausnehmen. Die Sauce weiter einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter binden.

Für den Couscous die Schalotte abziehen und klein schneiden. Ebenso die Paprika, klein würfeln, den Spargel von den Enden entfernen und in kleine Stück schneiden. In einer Pfanne die Schalotte mit den Paprikawürfeln und dem Spargel anschwitzen. Alles mit dem Gemüsefond und dem Saft der halben ausgepressten Limette ablöschen und den Couscous dazugeben. Den fertig gegarten Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit fein gehacktem Koriander verfeinern.

Die Involtini mit dem Couscous und der Sauce auf Tellern anrichten, die geschmorten Tomaten daneben geben und servieren.

Hilke Theessen am 31. August 2015