

Kalb-Roulade mit Mozzarella und Brokkoli-Couscous

Für 2 Personen

4 Kalbsschnitzel a 80 g	250 g Brokkoli	1 Schalotte
1 Möhre	1 Stange Lauch	1 Stange Staudensellerie
2 getrocknete Tomaten, in Öl	80 g Mozzarella	2 Zweige Basilikum
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 EL Pinienkerne
1 EL Mehl	1 TL Tomatenmark	1 EL Butter
1 EL Butterschmalz	100 ml Gemüsefond	150 ml Kalbsfond
80 ml Rotwein	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und anschließend fein hacken. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Den Mozzarella in feine Würfel schneiden. Das Basilikum zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Pinienkerne, die getrockneten Tomaten, den Mozzarella und das Basilikum miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und dünn plattieren. Die Mozzarella-Tomaten-Mischung auf die Kalbsschnitzel geben, zu Rouladen aufrollen und mit Holzspießen fixieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und mit dem Bratenrückstand beiseite stellen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre putzen, die Enden abschneiden und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Den Sellerie fein würfeln. Den Lauch von den Enden und den äußeren Blättern befreien und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte, die Möhre, den Sellerie und den Lauch in dem Bratenrückstand anschwitzen und das Tomatenmark dazu geben. Anschließend das Ganze mit dem Kalbsfond und dem Rotwein aufgießen und die Rouladen wieder hinein geben. Den Thymian- und den Rosmarinzweig mit in den Topf geben und das Ganze zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren lassen. Anschließend die Rouladen heraus nehmen und die entstandene Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli putzen und die Röschen vom Strunk abtrennen, in die Küchenmaschine geben und so zerkleinern, dass er aussieht wie Couscous. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Brokkoli darin anschwitzen, mit dem Gemüsefond ablöschen und alles erhitzen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbsrouladen mit Mozzarella, dem Brokkoli-Couscous und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Franka Illeditsch am 21. Oktober 2010