

Saltimbocca vom Rind mit Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

400 g Rinderfilet (Mittelstück)	4 dünne Sch. Parmaschinken	6 Salbeiblätter
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 Aubergine	1 rote Paprika
2 große Tomaten	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
10 Zweige Basilikum	2 TL getrock. Oregano	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Saltimbocca:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen und in zwei gleich große Medaillons schneiden. Salbei abrausen und trockenwedeln. Auf jedes Filet zwei bis drei Salbeiblätter legen. Die Filets mit jeweils zwei Scheiben Parmaschinken umwickeln und mit Küchengarn fixieren.

Filets in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und mitsamt der Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben.

Das Fleisch nach ca. sechs Minuten herausnehmen, wenden und drei Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren das Küchengarn entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Knoblauch in sehr dünne Scheiben schneiden, Zwiebel grob würfeln. Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und in Stücke schneiden. Paprika waschen und trockentupfen. Dann halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln.

Knoblauch und Zwiebeln in 2 EL Olivenöl anschwitzen, dann Zucchini, Aubergine und Paprika dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten weich dünsten. Nach ca. 6 Minuten die Tomaten hinzugeben.

Ca. 2 EL Olivenöl dazugeben und alles leicht einköcheln lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Vor dem Servieren Basilikum abrausen, trockenwedeln und das Gericht mit einigen Blättchen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcello Ciarrettino am 26. September 2019