

Saltimbocca mit Salsa verde, Kartoffel-Bohnen-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Saltimbocca:

4 Medaillons vom Rinderfilet	4 Scheiben Parmaschinken	4 Salbeiblätter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Salsa verde:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1-2 Zweige Bohnenkraut
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Abrieb	1-2 TL Kapern
1 Anchovisfilet, in Olivenöl	weißer Balsamicoessig	100-200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffel-Bohnen-Gemüse:

5-6 Kartoffeln	100 g grüne Bohnen	6-8 Kirschtomaten
1 Zitrone, davon Saft	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für die Garnitur: 5 g Parmesan

Für die Saltimbocca: Das Fleisch zwischen Backpapier oder Folie legen und plattklopfen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken auf die Größe der Medaillons zuschneiden und auf das Fleisch legen. Auf jedes Medaillon ein Blatt Salbei legen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Saltimbocca auf der Schinkenseite bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Medaillons umdrehen, Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch nur noch kurz ziehen lassen.

Wer keinen Fleischplattierer besitzt, kann das Fleisch auch mit einer Stielkasserolle bzw. einem Stieltopf klopfen.

Für die Salsa verde: Petersilienblätter abzupfen. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden und zusammen in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl auffüllen, sodass die Kräuter bedeckt sind. Knoblauch halbieren, hinzugeben und ziehen lassen. Bohnenkrautblätter abzupfen und fein schneiden. Zur Petersilien-Schnittlauch-Mischung geben.

Kapern und Anchovisfilet fein hacken. Zu den Kräutern geben. Mit Zitronenabrieb, Weißweinessig, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe vor dem Servieren entfernen.

Die Salsa verde können Sie in größerer Menge vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Wichtig ist, dass die Salsa verde immer wieder mit Olivenöl aufgefüllt wird, wenn man etwas von der Sauce abnimmt.

Mit Säure, zum Beispiel Zitronensaft, erst zum Schluss abschmecken, denn sonst wird die Salsa verde schnell grau.

Für das Kartoffel-Bohnen-Gemüse: Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, dann abgießen, pellen und vierteln. Bohnen putzen, in Salzwasser blanchieren, dann in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Wasser abgießen und Bohnen halbieren.

Kirschtomaten halbieren oder vierteln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Tomaten und Bohnen hinzugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Salsa verde dazugeben und erneut durchschwenken. Mit Zitronensaft abschmecken.

Salzen Sie das Eiswasser, bevor Sie die Bohnen darin abschrecken. So behalten sie ihren Geschmack und laugen weniger schnell aus.

Für die Garnitur: Parmesan über das Gericht streuen und servieren.

Cornelia Poletto am 02. August 2023