

Ein ewiger Klassiker der italienischen Küche, nicht altmodisch aber bewährt. Herrlich frisch und leicht, mit hochwertigen Produkten auf ein Minimum herunter gebrochen. Das Fleisch wird kurzgebraten und Gemüse und Kartoffeln lassen sich wunderbar vorbereiten. So gelingt es stressfrei auch zu hause ein feines Gericht für mehrere Gäste auf den Tisch zu bringen. Saltimbocca hat das ganze Jahr Saison und schmeckt im Sommer wie im Winter.

Rezept für 4 Personen:

Saltimbocca alla romana

- 800g Kalbsrücken oder Oberschale
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 8 Blätter Salbei
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl zum Braten

Mediterranes Gemüse

- 1 Aubergiene
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 250g Kirschtomaten (San Marzano)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleiner Staudensellerie
- 5 Zehen Knoblauch gehackt
- 200g Dose passierte Tomaten
- Italienische Kräuter nach Geschmack
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rosmarin Kartoffeln

- 800g Drillinge / kleine Kartoffeln

- Rosmarin
- Olivenöl

Den Kalbsrücken parieren und in vier Scheiben schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen den Parmaschinken auflegen und zwischen Fleisch und Schinken die Salbeiblätter so platzieren, dass man sie mit einem Zahnstocher fixieren kann. Den Kalbsrücken dann erst auf der Seite mit den Schinken so lange anbraten bis dieser braun und etwas knusprig ist dann in der Pfanne wenden und auf der Fleischseite fertig garen bis zu einer Kerntemperatur von ca 54°

Das Gemüse alles in gleich große kleine Würfel schneiden. Eine weite Pfanne mit hohem Rand oder einen weiten Topf mit Olivenöl erhitzen und dann das Gemüse hinzugeben und unter Rühren glasig dünsten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann die passierten Tomaten hinzugeben. Mit dem Saft der Tomaten und den frischen Kräutern das Gemüse fertig schmoren. Am Ende mit etwas Zucker und Olivenöl abschmecken.

Die Kartoffeln waschen und halbieren, auf einem Backblech mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca 18 Minuten backen. Am Ende der Garzeit mit viel Rosmarin und etwas Pfeffer würzen.

Ein sehr einfaches Gericht was eigentlich immer gelingt. Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim nach kochen!



Rosmarinkartoffeln



mediterranes Gemüse