1/3 Saltimbocca

Dauer: Schnell Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

4 STUECK	Kalbsschnitzel
4 SCHEIBEN	Schinkenspeck
4-8 BLÄTTER	Salbei
100 ML	Weißwein
50 G	Butter
	Öl oder Butterschmalz zum Anbraten
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

1. Kalbsschnitzel möglichst dünn klopfen oder schon fertig beim Metzger kaufen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schnitzel mit dem Speck und dem Salbei umwickeln und bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.
4. Bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2 Minuten in einer Pfanne anbraten.
5. Fleisch aus der Pfanne und warm stellen.
6. Bratenrückstand mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen.
7. Die Hitze reduzieren und kalte Butterwürfel einrühren.
8. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Schnitzel mit der Soße beträufeln.
9. Zum Anrichten werden die Bandnudeln kurz in der Pfanne geschwenkt und mit Pesto vermengt.
10. Dann auf 4 Tellern anrichten.
11. Gemüse und Saltimbocca ebenfalls auf den Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Info

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

Der Name Saltimbocca kommt von „Saltare in Bocca“, was „in den Mund springen“ bedeutet. Gemeint ist, dass dieses Gericht so verlockend ist, dass es einem direkt in den Mund springt!

2/3 Bandnudeln mit Pesto

Dauer: Schnell Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

400 G	Bandnudeln
70 G	Parmesan oder gut gereifter Hartkäse
1-2	Knoblauchzehen
70 G	Nüsse (z.B. Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne)
1	Bio-Zitrone
CA. 120 ML	Olivenöl (oder anderes Öl z.B. Sonnenblumenöl)

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

1. Käse, Kräuter, Knoblauch, Zitronenabrieb und Nüsse in einem Mixer zerkleinern, mit Zitronensaft und Olivenöl zu einer cremigen Paste verrühren.
2. In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen, dann abschrecken.

3/3 Buntes Sommergemüse

Dauer: Schnell Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

2	rote Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
2	Zucchini
1	große Aubergine
1	rote oder gelbe Paprika
	Rosmarin
	Thymian
	Salz
	Pfeffer
1 SCHUSS	dunkler Balsamico
	Olivenöl

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfelig schneiden.
2. Zucchini, Aubergine, Paprika waschen und das Gemüse in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden.
3. Rosmarin und Thymian hacken.
4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch zugeben und glasig dünsten.
5. Dann die restlichen Gemüsewürfel hinzugeben und bei starker Hitze rösten, bis das Gemüse leicht geröstet ist.
6. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer, sowie einem Schuss (ca. 1 EL) dunklem Balsamico abschmecken.