



Rosa gebratene Kalbsroulade

an Ratatouille-Gemüse



40-50min



2 Personen

So köstlich, so schnell: Die zarten Kalbsschnitzel werden mit einem selbst gemachten Pesto gefüllt, zu Rouladen aufgerollt, kurz angebraten und im Ofen zu Ende gegart. Derweil schmurzeln Auberginen, Zucchini und Tomaten sanft zu einem aromatischen Ratatouille-Gemüse. Mmmh, guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 20g frisches Basilikum & Petersilie
- 1 Aubergine
- 1 Packung Kalbsschnitzel
- 20g italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- Fleischklopfer
- große Pfanne
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zahnstocher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

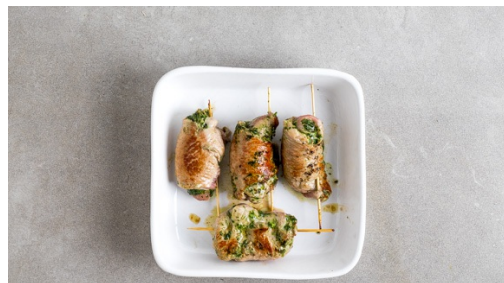
Nährwertangaben pro Portion

Energie 515kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 19.3g, Eiweiß 40.1g



1. Schnitzel plattieren

Den Backofen auf 150°C Umluft (170°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Schnitzel** jeweils zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne plattieren, sodass die **Schnitzel** ca. 0,5cm dick sind. Das **Fleisch** von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



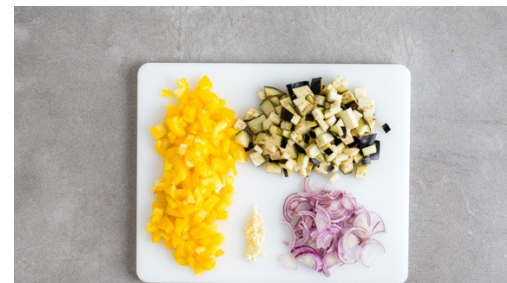
4. Rouladen garen

Die **Rouladen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei hoher Hitze ca. 2Min. von allen Seiten scharf anbraten. Die **Rouladen** anschließend aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 8-10Min. garen. Das **Fleisch** sollte in der Mitte noch rosa sein. Die Pfanne beiseitestellen.



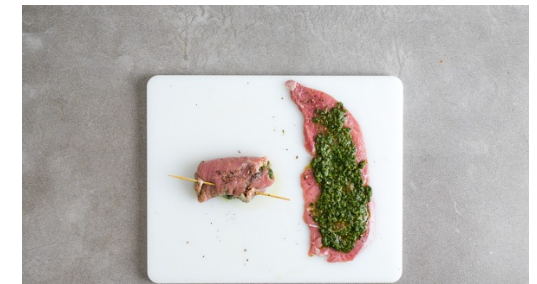
2. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Käse**, die **Basilikumblätter** und die **Petersilie samt Stängeln** mit 2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Ggf. 1-2EL Olivenöl oder Wasser hinzugeben. Das **Pesto** mit Salz abschmecken.



5. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Aubergine** zuerst in 1-2cm breite Scheiben, dann in ca. 1-2cm große Würfel schneiden.



3. Schnitzel bestreichen

Jedes **Schnitzel** mit ca. **1TL Pesto** bestreichen. Das **Fleisch** aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.



6. Anrichten und servieren

Das **Gemüse** in der Pfanne mit ca. 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. braten. Das **Tomatenmark** unterrühren, mit 100ml Wasser ablöschen und das **Rataouille** ca. 2-3Min. köcheln lassen. Den **Fleischsaft** aus der Auflaufform unter das **Ratatouille** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Rouladen** schräg aufschneiden und mit dem **Rataouille** servieren.