



## Rosa gebratene Kalbsroulade

an mediterranem Ratatouille-Gemüse



40-50min



3-4 Personen

Du möchtest deine Lieben mit einer köstlichen und eleganten Mahlzeit überraschen, hast aber keine Lust auf lange Kochorgien? Dann haben wir hier genau das Richtige für dich: Die zarten Kalbsschnitzel werden mit einem selbst gemachten Pesto gefüllt, zu Rouladen aufgerollt, kurz angebraten und im Ofen zu Ende gegart. Derweil schmurgeln Auberginen und Tomaten sanft zu einem aromatischen Ratatouille. Mmmh!



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kalbsschnitzel
- 2 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 20g frisches Basilikum
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 gelbe Paprika
- 2 Auberginen
- 2 Dosen Tomatenmark

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

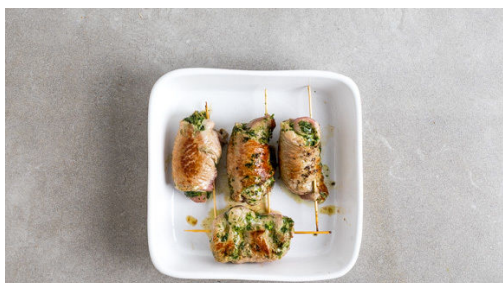
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 489kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 23.6g, Eiweiß 34.7g



### 1. Schnitzel plattieren

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



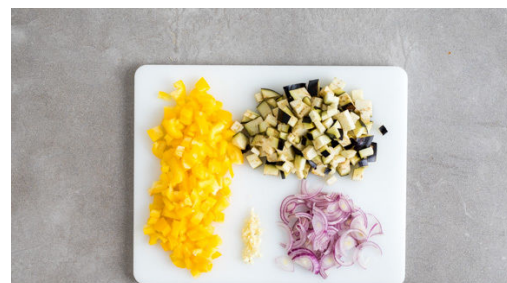
### 4. Rouladen garen

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



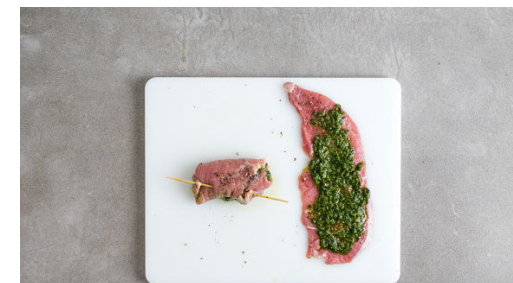
### 2. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, grob schneiden und mit dem **Käse** und 50ml Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Ggf. 1-2EL Olivenöl oder etwas Wasser hinzugeben. Das **Pesto** mit Salz abschmecken.



### 5. Gemüse schneiden

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



### 3. Schnitzel bestreichen

Jedes **Schnitzel** mit ca. **2TL 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 150ml Wasser ablöschen und das **Ratatouille** 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 **Ratatouille** servieren.