



© Thomas Neckermann

Überbackene Involtini

einfach

Zutaten für 4 Portionen

Involtini:

200 Gramm Kenia-Bohnen (oder TK-grüne Bohnen)
Salz
8 Kalbsschnitzel (à 80 g)
frisch gemahlener Pfeffer
2 Stängel Estragon
100 Gramm Serrano-Schinken
12 getrocknete Tomaten in Öl
1 EL Butterschmalz
Fett für die Form

Soße:

200 Gramm Schlagsahne
250 Gramm Frischkäse
1 ½ TL Instant-Rinderbrühe
3 TL Zitronensaft (etwa)
30 Gramm Parmesan-Käse (frisch gerieben)

Zutaten: Fleisch, Gemüse & Salat, Milchprodukte

Zubereitung

Für die Involtini: Bohnen abspülen, die Enden abschneiden und die Bohnen mit Küchengarn in 4 Portionen bündeln. In sprudelnd kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Kalbsschnitzel mit Küchenkrepp trocken tupfen. Leicht salzen und pfeffern. Estragon abspülen und trocken schütteln. Fleisch mit je 1 Scheibe Schinken, 1 getrockneten Tomate und 2-3 Blättern Estragon belegen. Fleisch aufrollen und mit kleinen Holzspießen zusammenstecken. Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Involtini in heißem Butterschmalz rundum braun anbraten. Involtini und Bohnen nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen (oder in mehrere Portionsförmchen). Für die Soße: Sahne erhitzen. Frischkäse unter Rühren darin schmelzen. Mit Brühe und Zitronensaft abschmecken. Restliche Estragonblätter grob hacken und unterrühren. Soße in die Form gießen. Fleischröllchen mit Parmesan bestreuen. Im Ofen etwa 20-25 Minuten goldbraun backen.

Kategorie: Hauptgericht

fertig in: 50 Minuten

Pro Portion: 690 kcal, 47g Fett, 13g Kohlenhydrate, 53g Eiweiß