

*„Kochkunst“ ist eine ebenso angenehme wie heimtückische Methode,
Muskelfleisch in Bauchspeck zu verwandeln* Helmar Nahr

Saltimbocca

Zutaten

2 Personen

8 Personen

1 Filetstück (Schwein/Kalb)	1 Filetstück
4 Scheiben Parmaschinken o.ä.	16 Scheiben Parmaschinken o.ä.
4 Salbeiblätter	16 Salbeiblätter
4 Zahnstocher	16 Zahnstocher
1 EL Rapsöl	4 EL Rapsöl
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
½ Tl eingelegte Pfefferkörner oblig.	3 Tl eingelegte Pfefferkörner oblig.
½ Becher Schlagsahne	1 Becher(200g) Schlagsahne
4 El Weißwein	6 El Weißwein
300 g Kartoffeln	1,2 kg Kartoffeln
Ca. 550 kcal/p	

So geht's

Filetstück trockentupfen, evtl. parieren, in zwei cm dicke Medaillons schneiden und zwischen zwei Haushaltsfolien plattieren und anschließend halbieren. Den Schinken auf dem plattierten Fleisch anpassen. Mit einem Salbeiblatt belegen und mit einem Zahnstocher Blatt und Schinken auf dem Fleisch fixieren. Die Rückseite des Schnitzels mit Pfeffer und Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch auf der belegten Seite ca. 3 Min. anbraten, danach wenden und anbräunen. Den Bratenfond mit einem Schuss Weißwein lösen, die Pfefferkörner einrühren und die Sahne zugeben. Aufkochen und die Sauce etwas reduzieren und nochmals abschmecken. Mit den Ofenkartöffelchen servieren.

Tipp: 1 Stück Schweinefilet abspülen, trocknen und parieren. In Daumenbreite Stücke schneiden und wie Schnitzel weiter verarbeiten

Ofenkartöffelchen

Pro Portion 150 g geschälte und gewürfelte Kartoffeln (vorwiegend festkochend). Kartoffeln min. 2x waschen und mit einem Geschirrtuch trocknen. In einer Rührschüssel mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. 2-3 Rosmarinzwige und ggf. 1-2 geschälte halbierte Zwiebeln. zufügen.

Mit einem Kochlöffelstiel vermischen. Anschließend mit ein paar Tropfen Olivenöl vermengen. In eine Auflaufform/ Backblech füllen und bei 180°C ca. 20-25 Min goldbraun garen.