

Kalbsrouladen mit Polenta

Für 4 Personen

Zubereitung: 15 Minuten

Braten: 8–10 Minuten, je nach Dicke und Größe der Rouladen

4 Kalbsschnitzel (zartes Hüftstück), je 120 g
3 EL scharfer Senf
½ Bund glattblättrige Petersilie
4 dünn geschnittene Scheiben Hinterschinken
Salz, Pfeffer aus der Mühle
wenig Bratbutter zum Braten

Die Kalbsschnitzel auf einem großen Brett auslegen, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Teigroller oder Fleischklopfer vorsichtig flach klopfen. Die Schnitzel mit Senf bestreichen. Die Petersilie fein schneiden und darüber verteilen. Jeweils mit einer Schinkenscheibe belegen und aufrollen. Die Rouladen mit einem Holzzahnstocher verschließen und befestigen.

In einer beschichteten Bratpfanne wenig Bratbutter erhitzen, die Kalbsrouladen mit Pfeffer und Salz gut würzen und bei mittlerer Temperatur rundherum braten.

Zum Servieren den Zahnstocher entfernen, die Rouladen in der Mitte schräg durchschneiden und zur Polenta anrichten.

Dieses Rezept stammt aus:

Das FODMAP-Konzept, leichte Küche bei Reizdarm

Carine Buhmann/Caroline Kiss

AT Verlag Aarau und München

4. überarbeitete Auflage, 2022

Mehr Infos auf: www.fodmap-konzept.ch

Polenta

Für 4 Personen (Beilage)

Zubereitung: 5 Minuten

Quellen: 30–45 Minuten

1 l Wasser
2 gestrichene TL Salz
200 g grober Maisgrieß (Bramata)
50 g Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Das Wasser aufkochen, das Salz beifügen und den Maisgrieß hineingeben. Kurz kochen lassen, dann die Temperatur zurückschalten und unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis der Maisgrieß fester wird. Anschließend zugedeckt auf kleinster Stufe 30 Minuten quellen lassen (Packungsanweisung beachten).

Den Parmesan unter die Polenta rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Polenta zu fest, wenig Wasser darunterrühren, bis die Polenta geschmeidig wird.

Mit einem Eisportionierer jeweils zwei Kugeln Polentamasse auf die Teller geben, dazu die Kalbsrouladen und das Karottengemüse (siehe Seite 154) anrichten.

Tipps

- Für eine besonders cremige Polenta am Schluss 2 bis 3 Esslöffel laktosefreien Mascarpone darunterrühren.
- Für mehr Würze zusätzlich 30 g in Olivenöl eingelegte Dörrotomaten sehr fein hacken, daruntermischen und etwa 15 Minuten mitköcheln lassen.

Beilage

Dazu passt Wurzelgemüse (siehe Seite 179) oder glasiertes Karottengemüse (siehe Seite 154).

