



Italienisches Kalbsschnitzel mit Polenta

Zutaten (für vier Portionen):

Kalbsschnitzel (Saltimbocca alla Romana)

4 Kalbsschnitzel (à circa 150 g)
4 Scheiben Parmaschinken
8 Salbeiblätter
2 EL Mehl
2 EL Butter
100 ml alkoholfreier Weißwein
Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer

Zitronen-Polenta

250 g Instant-Polenta
800 ml Wasser
100 ml Milch
1 Rosmarinzweig
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan, gerieben
2 EL Butter
Abrieb einer Zitrone, unbehandelt
Muskatnuss

Zubereitung (circa 30 bis 35 Minuten):

Für die Zitronen-Polenta das Wasser, die Milch, einen Rosmarinzweig, geriebenen Knoblauch, den Abrieb einer Zitrone und frisch gemahlene Muskatnuss in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, die Instant-Polenta zum Ansatz hinzugeben und etwa 15 Minuten quellen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Zitronen-Polenta mit Parmesan und Butter verfeinern.

Die Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Backpapier mit einem Fleischklopfer – alternativ mit einem Pfannen- oder Topfboden - dünn klopfen, bis sie circa einen halben Zentimeter dick sind. Leicht salzen und pfeffern. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Parmaschinken legen und jeweils ein bis zwei Salbeiblätter darauf platzieren. Die Salbeiblätter mit einem Zahnstocher befestigen. Die Schnitzel in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

In einer großen Pfanne einen Esslöffel Butter erhitzen. Die Schnitzel zunächst mit der garnierten Seite nach unten circa ein bis zwei Minuten braten. Vorsichtig wenden und weitere ein bis zwei Minuten von der anderen Seite braten, bis das Kalbfleisch durchgegart ist. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warmhalten.



Den Bratensatz mit alkoholfreiem Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Die Soße circa drei Minuten einreduzieren lassen. Einen weiteren Esslöffel Butter darin schmelzen lassen und die Schnitzel mit in die Soße legen.

Die Zitronen-Polenta auf vier Teller verteilen, jeweils ein Schnitzel darauf anrichten und mit der Zitronen-Butter-Soße übergießen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

793 kcal – 40 g Fett – 52 g Eiweiß – 57 g Kohlenhydrate