Kalbsrouladen mit Tomaten und Kartoffeln

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Kalbsrouladen
4 dünne Kalbsschnitzel aus der Oberschale (je ca. 150 g)
Salz, Pfeffer
2 EL raffiniertes Olivenöl
1 TL Butter
1 Zweig frischer Thymian
1 Zweig frischer Rosmarin
2 Knoblauchzehen
100 ml alkoholfreier Weißwein (oder heller Traubensaft)

Füllung
2 frisch geriebene Knoblauchzehen
50 g getrocknete Tomaten in Öl
2 EL frisch gehackte Kräuter (Thymian und Basilikum)
100 g Frischkäse mit Kräutern

Geschmolzene Tomaten
2 EL Olivenöl
2 Schalotten (fein gewürfelt)
2 frisch geriebene Knoblauchzehen
800 g gemischte Tomaten (z. B. Ochsenherzen, San Marzano)
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
6 Basilikumblätter
1 Lorbeerblatt
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
70 ml weißer Balsamico

Smashed Potatoes
600 g festkochende Kartoffeln
4 EL raffiniertes Olivenöl
Grobes Meersalz (optional)

Zubereitung (circa 75 Minuten):

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser in circa 20 bis 25 Minuten garkochen, abgießen und abkühlen lassen. (Alternativ können auch gekochte Kartoffeln vom Vortag benutzt werden.) Die abgekühlten Kartoffeln mit dem Boden eines stabilen Glases oder mithilfe einer Glasflasche vorsichtig zerdrücken, sodass sie flach sind, aber nicht auseinanderfallen. Bis zum Braten beiseitelegen.

Die Tomaten waschen und stückeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Die gestückelten Tomaten, einen Teelöffel Zucker sowie frischen Rosmarin, Thymian, Basilikum und ein Lorbeerblatt dazugeben. Den weißen Balsamico angießen und alles bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten einkochen lassen. Zum Schluss Kräuterzweige und Lorbeerblatt entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung der Kalbsrouladen die getrockneten Tomaten mit einem Küchenpapier abtupfen, klein hacken und mit Knoblauch, Kräutern sowie dem Frischkäse verrühren. Die Kalbsschnitzel zwischen Backpapier leicht flachklopfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Frischkäsemischung dünn auf den Schnitzeln verstreichen, dabei die Ränder freilassen. Zum Formen der Rouladen zunächst die Ränder etwas nach innen schlagen, das Fleisch von unten nach oben aufrollen und mit Küchengarn oder Zahnstochern fixieren.

Zum Braten der Rouladen in einer Pfanne raffiniertes Olivenöl erhitzen, Butter hinzufügen und die Rouladen rundherum anbraten. Die Hitze reduzieren, einen Thymianzweig, einen Rosmarinzweig und zwei angedrückte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben. Nach etwa einer Minute mit alkoholfreiem Weißwein (oder mit hellem Traubensaft) ablöschen und die Rouladen weitere acht bis zehn Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Aus der Pfanne nehmen, Küchengarn oder Zahnstocher entfernen und bis zum Servieren warmhalten.

Raffiniertes Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die flach gedrückten Kartoffeln darin von beiden Seiten kurz anbraten, bis sie knusprig sind.

Zum Anrichten die geschmolzenen Tomaten auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Rouladen halbieren und auf den Tomaten anrichten. Die knusprigen „Smashed Potatoes“ mit etwas grobem Meersalz bestreuen und dazu reichen.

Nährwerte pro Portion:

770 kcal – 35 g Fett – 49 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate