

Kalbsroulade mit Rohschinken und Basilikum Artischocken und Kartoffeln

Zutaten

Für 4 Personen

Kalbsroulade

- 4 Kalbsplätzli, à je ca. 150 g
- 8–12 Tranchen Parma Rohschinken
- 12–15 grosse Basilikumblätter
- Salz*
- Öl zum Anbraten

Artischocken und Kartoffeln

- 4 grosse Artischocken**
- 3 Orangen**, halbiert
- 2–3 Thymianzweige
- Salz*
- weisser Pfeffer
- 8–12 kleine Kartoffeln
- 4–6 Basilikumblätter

Tomatenpesto

- 30 g getrocknete Tomaten* oder ersatzweise in Öl eingelegte*, gut gespült, getrocknet
- 1,5 dl Olivenöl
- 40 g Pinienkerne, geröstet
- 50 g Parmesan, gerieben
- weisser Pfeffer

Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung

Kalbsroulade: Backofen auf 100°C vorheizen. Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit Rohschinken und Basilikum belegen, satt aufrollen, mit je einem Zahnstocher feststecken. Dann Rouladen rundherum salzen, in wenig Öl unter Wenden rasch anbraten. In die Mitte des Ofens schieben, 20 Minuten ziehen lassen.

Artischocken: Stiel der Artischocken ausbrechen, 3–4 äussere Blattreihen entfernen, Spitze um gut ¼ zurückschneiden. Dann den Boden rund rüsten, Heu mit einem Löffel grosszügig entfernen. Orangensaft samt Pulpe mit einem Löffelrücken direkt in der Pfanne auslösen, mit 3 dl Wasser aufgiessen. Aufkochen, salzen und pfeffern. Artischockenböden beifügen, bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten bissfest garen. Kartoffeln in der Schale im Dampf knapp weich kochen. Kurz vor dem Servieren Artischockenböden in Viertel schneiden, Kar-



toffeln längs halbieren. In wenig Öl unter Wenden rasch braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum fein schneiden, beifügen.

Tomatenpesto: Tomaten klein schneiden, mit Öl pürieren. Restliche Zutaten beifügen, kurz mixen. Mit Pfeffer würzen. Pesto kann gut eine Woche in einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Anrichten: Gemüse auf Teller verteilen, mit Pesto beträufeln. Fleisch quer halbieren, in die Mitte setzen. Mit Basilikum garnieren.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 80 Min.

Energiewert/Person

ca. 3931 kJ/940 kcal

Mein Einkauf

- 4 Kalbsplätzli, à je ca. 150 g
- 8–12 Tranchen Parma Rohschinken
- 3 Bund Basilikum
- 4 grosse Artischocken**
- 3 Orangen**
- 2–3 Thymianzweige
- 8–12 kleine Kartoffeln
- 30 g getrocknete Tomaten* oder ersatzweise in Öl eingelegte*
- 40 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan

Im Vorrat

- Salz*
- weisser Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- Olivenöl

* Nicht im Bio-Angebot bei Coop erhältlich.

** Nur saisonal erhältlich.