



Schnelle Kalbsroulade auf mediterranem Gemüse

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine leckere Roulade aus Kalbfleisch. Schnelle Küche für die gestresste Hausfrau.

Zutaten

- Für die schnellen Kalbsrouladen:
- 8 hauchdünn geschnittene Scheiben Kalbsschnitzel
- (à 50 - 60 g, 2 p. P.)
- 100 g Parma oder Serrano Schinken
- 150 g Büffelmozzarella
- 8 - 10 getrocknete Tomaten, halbiert
- Einige Basilikumblätter
- Für das
- 2 rote Zwiebeln, in Rauten geschnitten
- 1 Zucchini, in Rauten geschnitten
- 1 grüner Gemüsepaprika, in Rauten geschnitten
- 1 roter Gemüsepaprika in Rauten geschnitten
- 1 gelber Gemüsepaprika in Rauten geschnitten
- 2 - 3 Stangen Frühlingslauch
- 1 Knolle Broccoli oder Romanesco
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- Etwas frischen Thymian und Rosmarin
- Etwas Butterschmalz und / oder Olivenöl zum Braten
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kalbsrouladen:

Schritt2

Das Kalbfleisch auslegen und eventuell noch etwas klopfen, pfeffern.

Schritt3

Den zugeschnittenen Schinken und die Basilikumblätter darüber verteilen.

Schritt4

Die Tomaten und ein Stück Mozzarella mittig platzieren.

Schritt5

Zunächst die Seiten etwas einschlagen und dann die Roulade aufrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren, äußerlich würzen, leicht mit Mehl bestäuben und von allen Seiten goldgelb anbraten.

Schritt6

Für 4-5 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt7

Für das mediterranem Gemüse:

Schritt8

Das Gemüse putzen und waschen, von Kernen und Strünken befreien.

Schritt9

Den Broccoli in kleine Röschen schneiden und in Salzwasser 3-4 min. blanchieren.

Schritt10

Das übrige Gemüse in 2 - 3 cm große Rauten schneiden und alles nach Garpunkt in Olivenöl zusetzen, soll heißen:

Schritt11

Beginnend mit den Zwiebeln und dem Knoblauch, dann folgen die Frühlingszwiebeln, die Zucchini, der Broccoli und der Paprika.

Schritt12

Kurz für 3-4 min. braten, schmoren, salzen, pfeffern und zuletzt die gehackten Kräuter dazu geben.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die Kalbsrouladen aus dem Ofen nehmen und einmal schräg tranchieren. Sie sollten noch rosa zart und keinesfalls übergart sein. Mit der schönen Schnittfläche auf dem bunten Gemüse anrichten.

Rezeptart: Kalbfleisch **Tags:** kalbfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelle-kalbsroulade-auf-mediterranem-gemuese/>