

Fleischvogel vom Kalb mit Baumnuss-Spinatfüllung

🕒 Zubereiten: ca. 75 Min.
Schmoren: ca. 45 Min.

👤 Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g frischer Salat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 40 g Baumnusskerne
- 1 EL Korinthen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 8 sehr dünne Plätzli vom Schweizer Kalb (à ca. 80 g)
- 3 EL Olivenöl
- 1 dl trockenen Weisswein
- 2 dl Bouillon
- 80-100 g Gorgonzola
- Zitronensaft
- Küchengarn



Zubereitung

1. Spinat gut waschen und in leichtem Salzwasser kurz blanchieren. Etwas abkühlen lassen, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in der heissen Butter glasig dünsten. Grob gehackte Baumnüsse zugeben und etwas Farbe nehmen lassen. Spinat und Korinthen zugeben, leicht salzen und pfeffern. Bei milder Hitze 3–4 Minuten garen.
2. Kalbsplätzli ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatfüllung daraufgeben und aufrollen. Dabei die Seiten mit einrollen. Mit Küchengarn fest binden.
3. Im heissen Olivenöl von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten. Mit Weisswein ablöschen, Bouillon zugeben und geschlossen 40–45 Minuten schmoren.
4. Fleischvögel aus dem Bratfond nehmen und warm stellen. Bratfond durch ein feines Sieb geben und etwas einkochen lassen. Gorgonzola in den Bratfond rühren und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fleischvögel nochmals in die Sauce geben, kurz erwärmen und servieren.

Tipp:

Statt Gorgonzolas kann auch jeder andere Blauschimmelkäse verwendet werden.



Beilagen

Dazu passen Teigwaren.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

500 kcal

46 g Eiweiss

3 g Kohlenhydrate

32 g Fett

(ohne Teigwaren)