

Gefüllte Kalbsröllchen mit cremigen Dinkel-Gemüserisotto



Zutaten:

für ca. 4 Personen

- 8 x 100 g Kalbsrückenscheiben
- 200 g Dinkel
- Gemüsebrühe zum Kochen des Grünkerns
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
- 200 g Gemüse der Saison (z.B. Paprika, Tomaten, Karotten, Zucchini)
- 1 Bund Petersilie,
- Abrieb von ¼ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2 EL fein gehackte Essiggurken
- 100 ml Sahne
- 50 g fein geriebener Bergkäse
- 100 g Butterwürfel, kalt
- 100 g Semmelbrösel
- Rapsöl zum Anbraten
- 1 Eiweiß, leicht geschlagen
- Extra: Kräuteröl oder Kräuterpesto



Zubereitung

Für das Dinkelrisotto den Dinkel in reichlich Gemüsebrühe ca 25.30 Minuten leicht bissfest kochen. Dann abgießen und die restliche Brühe auffangen, da wir sie später noch benötigen.

Das Gemüse ggf waschen oder schälen und sehr fein würfeln. Die Gemüsewürfel zusammen mit den Zwiebelwürfeln von einer Zwiebel und der gehackte Knoblauchzehe, in einem Topf mit etwas Rapsöl glasig andünsten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und reduzieren lassen bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist.

Zur Fertigstellung den Dinkel in den Topf zum Gemüse geben. Sahne zugeben. Alles mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt 2 EL Butterwürfel und den geriebenen Bergkäse unterrühren. Zum Servieren noch

etwas Kräuteröl und Zitronenabrieb zugeben und nochmals abschmecken.

Für die Kalbsröllchen die acht Kalbsrückenscheiben auf einem Brett auslegen und mit dem Fleischklopfer schön dünn klopfen. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Die zweite Zwiebel schälen und würfeln und mit dem gehackten Knoblauch hinzugeben und 2 Minuten rührend braten.

Dann Semmelbrösel, gehackte Essiggurkenwürfel, Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie zugeben und verrühren.

Etwas von der Bröselmasse auf jedes Kalbsteak länglich häufen und außen herum mit Eiweiß bestreichen. Die Kalbsscheiben links und rechts einschlagen und das Fleisch straff aufrollen. Jedes Röllchen erst in Klarsichtfolie einwickeln und die Enden gut eindrehen, wie bei einem Bonbon. Dann jedes Röllchen in Alufolie einwickeln. Einen großen Topf mit 4 Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Topf beiseite stellen und die Alurollen mit den Rouladen hineinlegen. Im Topf 8 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch auswickeln, salzen und pfeffern und vor dem Servieren in einer heißen Pfanne 2 Minuten goldbraun braten (wer möchte kann dabei noch einen Thymianzweig, Rosmarin, Butter und Knoblauch zugeben und mitbraten).

Zum Servieren die Röllchen mittig halbieren und mit dem Dinkel und Kräuteröl oder Pesto servieren.