



Kalbsrouladen mit mediterranem Gemüse und Gnocchi



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	500 g
Thymian, frisch	5 g
Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Oliven, schwarz	100 g
Parmesan, gerieben	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Kalbsschnitzel	600 g
Öl	6 EL
Zucker	
Weißwein, trocken	100 ml
Gnocchi, frisch	800 g
Basilikum, frisch	5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, hohes Gefäß, große Pfanne, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp, Frischhaltefolie, Pürierstab

1. Tomaten waschen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zucchini und Aubergine waschen, Enden entfernen und grob würfeln. In ein Sieb geben und leicht salzen.
2. Knoblauch schälen. Oliven abgießen. In einem hohen Gefäß Oliven und Knoblauch grob pürieren. Parmesan zugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsfleisch waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt etwas flach klopfen. Kalbsfleisch mit Olivenmasse bestreichen, eng aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kalbsrouladen rundherum ca. 6 Min. anbraten. Dabei mit der überlappenden Seite beginnen. Kalbsrouladen aus der Pfanne nehmen.
4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl erhitzen und Gemüse mit Thymian darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gemüse mit Wein ablöschen. Kalbsrouladen auf das Gemüse setzen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. zu Ende garen.
5. Währenddessen eine zweite Pfanne mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Gnocchi ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Gnocchi leicht salzen.

6. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Thymian aus dem Gemüse nehmen und Gemüse abschmecken. Gnocchi mit mediterranem Gemüse und Kalbsrouladen auf Tellern verteilen. Mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	710 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	22 g