

Kalbs-Involtini mit Cherrytomaten

FÜR 4 PERSONEN

160 g tiefgekühlte grüne

Bohnen, angetaut

Salz, Pfeffer

ca. 12 Kalbsschnitzel à ca. 40 g

4 EL Basilikumpesto

12 Tranchen Rohschinken

LeChef Bratgut

(Kakaobutter in Pulverform)

200 g Cherrytomaten

ZUBEREITUNG

- ① Bohnen in Salzwasser knapp weich kochen, abgiessen und abtropfen lassen. Schnitzel zwischen Klarsichtfolie legen und flach klopfen. Auf der Arbeitsfläche auslegen. Schnitzel mit dem Pesto bestreichen. Je eine Tranche Rohschinken darauflegen. Jeweils einige Bohnen quer auf die Schnitzel legen. Schnitzel einrollen und mit Zahnstocher fixieren. Involtini mit Salz und Pfeffer würzen.
- ② Bratpfanne erhitzen. Etwas Bratfett in die heisse Pfanne streuen. Involtini bei grosser Hitze rundum ca. 4 Minuten anbraten. Hitze reduzieren. Involtini ca. 4 Minuten fertig braten, warmstellen. Cherrytomaten in dieselbe Pfanne geben. Mit etwas Bratfett bestreuen und ca. 5 Minuten rundum braten. Involtini mit Cherrytomaten anrichten. Dazu passt Safranrisotto.



ca. 30 Minuten



Einsteiger

Pro Person ca. 37 g Eiweiss, 14 g Fett,
10 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/320 kcal

MIGROS

Ein M besser.