



## Gefüllte Kalbfleischroulade

Diese mit einer Spinatomelette gefüllte Kalbfleischroulade ist überraschend vielfältig, so lässt sie sich sowohl warm, wie auch kalt servieren.

Vorbereitung: 30min

Koch-/Backzeit: 1h 30min



Leichte Küche



Glutenfrei



Lactosearm

### ZUTATEN

 Für 6–8 Personen

#### Spinatomeletten:

**200 g** Spinat frisch

**3 Bund** Petersilie glattblättrig

**2** Schalotten

**1 Esslöffel** Butter (1)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1 Prise** Muskatnuss frisch gerieben

**6** Eier

**4 Esslöffel** Rahm

**40 g** Butter (2)

#### Fleisch:

**600 g** Kalbsplätzchen siehe Rezept-Tipp

**4 Scheiben** Rohschinken gross

**4 Esslöffel** Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Dazu passt

*Sowohl zum warmen wie zum kalten Fleisch passen zum Beispiel eine Tomaten- Raita oder eine andere Joghurtsauce. Eine weitere Beilage können auch kleine, in der Schale gebratene Kartoffeln sein.*

#### Tipp

*Wenn man die Kalbfleischroulade heiss serviert, kann man sie unmittelbar vor dem Servieren noch einmal Temperatur annehmen lassen: Dazu die Backofentemperatur von 80 auf 230 Grad umstellen und die Roulade in aufsteigender Hitze 5 Minuten – gerechnet ab Umschalten des Ofens – Temperatur annehmen lassen.*

#### Wenn es weniger / mehr Gäste sind

*Bis 4 Personen: Zutaten in ⅔ Menge verwenden.*

*9–12 Personen: Einen zweiten Braten zubereiten; Reste können tiefgekühlt und aufgewärmt werden.*

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**261** kKalorien

**1092** kJoule

**25g** Eiweiss

**17g** Fett

**2g** Kohlenhydrate

Erschienen in

### ZUBEREITUNG

- 1 Den Spinat gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Die Schalotten schälen und fein hacken.
- 2 In einer grossen beschichteten Bratpfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Den Spinat beifügen und unter Wenden so lange mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Zuletzt die Petersilie untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In ein Sieb abschütten und den Spinat gut ausdrücken. Dann nur ganz grob hacken.
- 3 Die Eier in eine Schüssel aufschlagen. Den Rahm sowie etwas Salz und Pfeffer beifügen und alles gut verquirlen.
- 4 In der beschichteten Bratpfanne die Hälfte der zweiten Portion Butter (20 g) schmelzen. Die Hälfte der Eimasse hineingeben, die Hälfte des Spinats darüber verteilen und mit einem Spachtel leicht in das Ei drücken. Auf eher kleinem Feuer langsam zu einer eher feuchten Omelette stocken lassen. Auf einen grossen Teller gleiten lassen. Mit der restlichen Butter (20 g) und den restlichen Zutaten auf die gleiche Weise eine zweite Omelette ausbacken. Abkühlen lassen.
- 5 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine grosse Platte mitwärmen.
- 6 Die Kalbsplätzchen auf einem grossen Stück Klarsichtfolie so auslegen, dass sie überlappen und von der Form her ein Rechteck bilden. Mit den Rohschinkenscheiben belegen. Die Omeletten daraufgeben und wenn nötig in der Grösse des Fleischrechtecks zurechtschneiden. Dann das belegte Fleischstück mit Hilfe der Klarsichtfolie von der einen Längsseite her möglichst satt aufrollen. Die Roulade mit Küchenschnur binden. Wird die Roulade vorbereitet, kann man sie in die Klarsichtfolie wickeln und kühl stellen.
- 7 In einer grossen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Roulade mit Salz und Pfeffer würzen. Im heissen Öl rundum 4 Minuten anbraten. Dann sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 1½ Stunden nachgaren lassen.
- 8 Zum Servieren die Kalbfleischroulade in Scheiben aufschneiden (siehe Rezept-Tipp) und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Wird sie ausgekühlt serviert, nach dem Herausnehmen satt in Alufolie wickeln und langsam abkühlen lassen.

Entscheiden Sie je nach Wetterlage und Temperatur, ob Sie diesen Riesen-Fleischvogel heiss, lauwarm oder kalt aufgeschnitten servieren möchten. Für das Gelingen dieser Fleischroulade ist es wichtig, dass man möglichst grosse Kalbfleischplätzchen verwendet (z. B. Eckstück oder Huft), die der Metzger entweder auf der Aufschnittmaschine oder von Hand möglichst dünn aufschneidet. Dickere Plätzchen müssen zwischen Klarsichtfolie dünn geklopft werden.

