

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

INVOLTINI DI PARMA

auf mediterranem Sommersalat



Dirk Luther



Involtini di Parma

auf mediterranem Sommersalat

ZUTATEN

INVOLTINI
8 Kalbsschnitzel à 80–100 g
8 Holzspieße
8 dünne Scheiben Parmaschinken
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Thymian
1/4 Bund Majoran
35 g Pinienkerne
50 g Parmesan
2 EL Mehl
Olivenöl
2 Knoblauchzehen, angedrückt
100 ml Weißwein
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter

SALAT
1 Bund Basilikum
60 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 EL Zitronensaft
4 Tomaten, rot und gelb
1 Salatgurke
4 eingelegte rote und gelbe Paprikaschoten aus dem Glas
2 rote Zwiebeln
4 EL ligurische Oliven ohne Stein
1 EL Pinienkerne
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Shiso-Kresse oder Basilikum zum Garnieren

NATUR PUR
Landfrische Gourmetqualität
Kalbsschnitzel



PROFITIPP

Vor dem Plattieren die Frischhaltefolie dünn mit Olivenöl bepinseln. So lösen sich die Schnitzel leichter und die Füllung aus Gewürzen, Pinienkernen und Schinken haftet etwas besser.



INVOLTINI Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Kräuter waschen und trocken schleudern, die Hälfte des Thymians beiseitelegen, die Blätter der restlichen Kräuter abzupfen und fein schneiden.

Schnitzel waschen und gut trocken tupfen. Eventuell mit einem Plattiereisen oder einem kleinen Stieltopf zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie noch etwas flacher klopfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 2 Scheiben Parmaschinken belegen, Pinienkerne, gehackte Kräuter und Parmesan darauf verteilen. Die Schnitzel aufrollen, mit Holzspießen zustecken und in Mehl wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Thymianzweige und den angedrückten Knoblauch hinzufügen und die Fleischröllchen rundherum hellbraun anbraten. Butter zufügen und mit dem Weißwein ablöschen, aufkochen und die Fleischröllchen je nach Dicke 5 bis 10 Minuten zugedeckt garen.

Parmaschinken



SALAT Basilikumblätter abzupfen, zusammen mit dem Olivenöl und den Knoblauchwürfeln im Mixer fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit den Tomaten- und Gurkenscheiben auf den Tellern anrichten. Die Paprika klein schneiden und mit den Oliven und Pinienkernen dekorativ darauf verteilen. Mit dem Basilikum-Zitronen-Öl beträufeln.

ANRICHTEN Die Involtini in 3 gleichmäßige Scheiben schneiden und auf dem Sommersalat anrichten.

• Kleine Kresse-Kunde •

Als die Römer die Alpen überquerten, brachten sie die kleine Nutzpflanze aus dem Orient nach Deutschland. Seither ist Kresse aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Aber die kleinen Keimlinge haben neben ihrem pikanten Aroma weitaus mehr zu bieten. Neben der allseits bekannten Gartenkresse gibt es zahlreiche bunte und exotische Sorten, und die sind nicht nur was fürs Auge: Kresse fördert den Appetit und regt die Verdauung an. Die kleinen Vitaminbomben enthalten doppelt so viel Vitamin A und C wie Feldsalat und weisen außerdem einen hohen Gehalt an Eisen, Magnesium und Kalzium auf – zugreifen lohnt sich!



GARTENKRESSE ist ein Klassiker in der ausgewogenen Küche. Als pflegeleichte Gemüsepflanze kann man sie auf der eigenen Fensterbank ziehen.

BRUNNENKRESSE hat etwas größere Blättchen. Mit ihrem frischen, leicht scharfen Geschmack passt sie hervorragend zu Suppen und Salaten.

SHISO-KRESSE hat einen exotischen Geschmack nach Anisette und eine beeindruckende purpurne Farbe.



KAPUZINERKRESSE hat farbenfrohe Blüten, die häufig als essbare Dekoration verwendet werden. Die jungen Blätter eignen sich gut zum Würzen von Salat.

