

Saltimbocca alla romana, Polenta, Vanille-Karotten

Für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

2 Kalbsschnitzel, à 120 g	5 Scheiben Parmaschinken	80 g kalte Butter
100 ml trockener Weißwein	8 Blätter frischen Salbei	30 g Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Polenta:

120 g Maisgrieß	50 g Parmesan	50 g Butter
250 ml Gemüsefond	Muskatnuss	Salz

Für die Vanille-Karotten:

4 Karotten mit Grün	50 g Butter	50 ml Gemüsefond
1 Vanilleschote	Olivenöl	Salz

Für das Saltimbocca:

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattieren. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Scheibe Schinken beiseitelgen. Schnitzel mit restlichen Parmaschinken und den Salbeiblättern belegen und mit Zahnstochern etwas fixieren. Die Unterseite leicht mehlieren.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel 1,5 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Scheibe Schinken für die Garnitur knusprig braten. Die Schnitzel dann auf einem Teller zur Seite stellen. Weißwein in die heiße Pfanne geben und den Bratensatz damit vom Pfannenboden lösen. Den Wein etwa um die Hälfte reduzieren lassen und dann mit der kalten Butter abbinden.

Für die Polenta:

250 ml Wasser und Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen, dann den Maisgrieß mit dem Kochlöffel langsam einrühren. Die Polenta unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten weich kommen. Dann Butter zugeben. Parmesan mit einer feinen Reibe in die Polenta reiben. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Vanille-Karotten:

Karotten waschen und danach schälen. Es darf ruhig etwas (3 cm) Grün an der Karotte verbleiben. Karotten halbieren und mit Olivenöl in einer Pfanne leicht anbraten. Dann Gemüsefond angießen und darin die Karotte bissfest garen. Ggf. überschüssigen Gemüsefond abgießen und mit der Butter glasieren. Mit Salz und etwas Vanille abschmecken.

Wenn Sie Gemüse in Wasser garen, gehen alle wertvollen Vitamine verloren. Schmoren Sie es lieber langsam und sanft in etwas Butter oder Öl.

Christian Obenauf am 31. März 2025