

Saltimbocca alla romana, Balsamico-Honig-Jus, Polenta

Für zwei Personen

Für die Polenta:

200 g Polenta	100 g Parmesan	100 ml Milch
50 g Butter	800 ml Gemüsefond	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Saltimbocca:

4 Kalbsfilets, à 150 g	4 Sch. Parmaschinken	2 EL Butter
1 EL Olivenöl	8 Salbeiblätter	Salz
Pfeffer		

Für die Jus:

2 Schalotten	2 TL Butter	300 ml Kalbsfond
200 ml dunkler Balsamico	4 EL Honig	Salz
Pfeffer		

Für den Gurkensalat:

2 mittelgroße Feldgurken	1 rote Zwiebel	2-3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer	3 EL cremige Erdnussbutter	2 EL Sojasauce
2 EL Reisessig	12 TL Ahornsirup	40 g geröstete Erdnüsse
$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	1-2 TL Chiliflocken	

Für die Polenta:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Etwas Salz hinzufügen.

Maisgrieß langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen, damit keine Klümpchen entstehen. Die Hitze reduzieren und die Polenta unter häufigem Rühren köcheln lassen.

Parmesan reiben und mit Butter zugeben, bis die Polenta schön cremig ist. Nach Belieben Milch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Saltimbocca:

Kalbsfilets leicht plattieren (2 cm dick) und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit einer Scheibe Parmaschinken belegen und zwei Salbeiblätter darauflegen. Mit Zahnstochern fixieren oder mit Küchengarn binden.

Fleisch in einer Pfanne in Butter und Olivenöl der Schinkenseite nach unten 2 Minuten scharf anbraten, dann wenden und weitere 23 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen warmhalten.

Für die Jus:

Schalotten abziehen, klein schneiden und im Fleisch-Pfannensud glasig dünsten. Mit Balsamico ablöschen, Honig einrühren und leicht einkochen lassen. Kalbsfond dazugeben und auf etwa die Hälfte reduzieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Butter einrühren, um die Sauce zu binden und zu verfeinern.

Für den Gurkensalat:

Gurken längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Erdnussbutter, Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup und Knoblauch in einem Mixer oder mit dem Schneebesen zu einer glatten Sauce verrühren. Nach Bedarf mit etwas Wasser ver-

dünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken.

Koriander grob hacken. Zwiebel, Ingwer, Chiliflocken, Koriander und die Hälfte der Erdnüsse zu den Gurken geben. Dressing darüber gießen und alles gut vermengen.

Den Salat kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den restlichen Erdnüssen und frischem Koriander bestreuen.

Jürgen Hidmark am 28. Juli 2025