



Involtini al Pomodoro

Italienische Kalbsrouladen in Tomatensauce

🔪🔪🔪 Mittel 🍷 4 Portionen ⌚ 90 min.



WISSENSWERTES ÜBER DIE ROULADE

Rouladen gibt es weltweit in vielen Variationen, ob aus Fleisch, Fisch oder Kohlblättern. Sie werden gefüllt, gerollt und in der Pfanne geschmort. Die italienische Variante heißt Involtini – Röllchen. Im Gegensatz zur deutschen Version wird hier Kalbfleisch statt Rindfleisch verwendet. Das Wort Roulade stammt von dem französischen Wort *rouler*, was übersetzt „rollen“ bedeutet. Schon um 1400 beschreibt Maestro Martino da Como ein Gericht, bei welchem Fleisch mit einer Füllung gerollt und anschließend geschmort wird. Diese Fleischrollen sind ein traditionelles Gericht der süditalienischen Küche, es gibt aber auch aus dem nördlichen Italien verschiedene Abwandlungen der Involtini.

Zutaten

Für das Petersilienpesto:

30 g Pinienkerne

8 TL Parmesan, frisch
gerieben

2 Handvoll Petersilie

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Pfeffer und Salz aus der
Mühle

Für die Kalbsrouladen:

4 Kalbsrouladen

4 Scheiben Prosciutto
Crudo

Salz aus der Mühle

Pfeffer aus der Mühle

Etwas Parmesan

Für die Tomatensauce:

200 ml Wasser

2 Dosen ORO di Parma
ganze geschälte Tomaten
(à 400 g)

1 Zwiebel (mittelgroß)

1 Knoblauchzehe

1 Bund glatte Petersilie

1 EL ORO di Parma

Tomatenmark 3-fach
konzentriert

1 Bund frisches Basilikum

Salz und Pfeffer aus der
Mühle

Verwendete Produkte:

Schritt 1: Die Vorbereitung

Zuerst bereitest du ein leckeres Petersilien-Pesto vor. Damit werden die italienischen Kalbsrouladen später bestrichen.

Dafür musst du einfach nur Knoblauch, Petersilie, Parmesan und Pinienkerne mit etwas Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig ist dein selbstgemachtes Pesto!

Schritt 2: Die Kalbsrouladen

Würze die Rouladen beidseitig mit Salz und Pfeffer und verteile auf dem Fleisch das Petersilien-Pesto sowie etwas Parmesan. Lege nun jeweils eine Scheibe Prosciutto Crudo auf die Rouladen und rolle diese ein. Zu guter Letzt die Roulade mit Rouladennadeln oder Stäbchen schließen und bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten.

Schritt 3: Die Sauce

Gib Zwiebeln und Knoblauch zu den Rouladen in die Pfanne und dünste beides darin an. Dann die ORO di Parma ganzen geschälten Tomaten hinzufügen und kurz mit köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischen italienischen Kräutern wie Petersilie und Basilikum und Tomatenmark abschmecken. Gieße 200 ml Wasser dazu und lass die Sauce ca. eine Stunde reduzieren. Wenn das geschafft ist, kannst du die zarten Involtini zusammen mit der Sauce servieren. Incredibilmente delizioso!

