

Kalbsroulade mit Zwiebelfüllung und Grapefruitsalat

Zutaten für Provence-Salz

- 2 EL Meersalz
- 1 TL getrockneten Rosmarin
- 1 TL getrockneten Thymian
- 1 TL gemahlene Kardamom

Sämtliche Zutaten im Mörser grob zerreiben.

Zutaten für Kalbsroulade mit Zwiebelfüllung

- 4 dünne Kalbsschnitzel
- 6 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g schwarze Oliven
- 1 Bund Koriander
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL gemahlene Kreuzkümmel
- 100 ml Olivenöl

Fleisch Zimmertemperatur annehmen lassen. Dadurch gart es später gleichmäßiger.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Oliven fein hacken, Korianderblätter abzupfen und ebenfalls hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Pinienkerne, Kreuzkümmel und Koriander 10 Minuten mit dem Olivenöl schmoren, bis die Zwiebeln fast zerfallen sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsschnitzel ausbreiten und mit Provence-Salz würzen.

Zwiebelmischung gleichmäßig darauf verteilen, Schnitzel wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn verschnüren.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Rouladen von allen Seiten anbraten. Danach im vorgeheizten Ofen bei 135 Grad circa 8-12 Minuten garen. Rouladen sollten eine Kerntemperatur von 56 Grad haben.

Zutaten für Marinade

- 75 ml Reisessig
- 40 g brauner Zucker
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 10 g geschält und geschnittenen Ingwer
- 2 entkernte und geschnittene rote Chilischoten

Den Essig mit Zucker in kleinen Topf geben und unter Rühren leicht erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, Sternanis, Zimtstange, Ingwer und Chilischoten hinzufügen und beiseite stellen.

Zutaten für Grapefruitsalat

- 4 Grapefruits
- 1 geschälte und geschnittene Mango
- ½ Bund Koriander
- ¼ Bund Pfefferminze
- 4 geschnittene Schalotten
- 60 g Brunnenkresse

- 2 TL Erdnussöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL schwarzer Sesam
- 40 g geröstete Erdnüsse
- Salz
- Pfeffer

Die Grapefruits mithilfe eines scharfen Messers schälen. In Segmente teilen, weiße Haut und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke teilen, in eine flache Schüssel legen und mit Marinade übergießen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen – je länger, desto besser.

Sternanis und Zimtstange entfernen, Marinade durch ein Sieb abgießen und auffangen. Grapefruit mit Ingwer und Chilischoten in eine große Schüssel füllen, drei Esslöffel der Marinade und restliche Salatzutaten - mit Ausnahme von Sesamsamen und Erdnüssen – zugeben und mit Salz würzen. Salat behutsam durchheben, falls nötig, etwas mehr Marinade hinzufügen, dann mit Sesamsamen und Erdnüssen bestreuen.

Anrichten

Rouladen in gleichmäßig dicke Scheiben aufschneiden und dekorativ auf dem Salat verteilen.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Letzter Sendetermin: 27.06.2019

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen