

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Paillard vom Kalb. Paprika. Zucchini. Petersilpesto

Koch: Christian Göttfried

Zutaten

(4 Personen)

Für den Kalbsrücken

- 400 g Kalbsrücken
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- Olivenöl zum Braten
- 10 Cherrytomaten
- Kristallzucker
- Salz
- Pfeffer

Für das Pesto

- 1 Bund Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Kapern
- 3 EL Olivenöl
- 1 Chilischote
- grobes Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- Sauerampfer
- Schafgarbe
- Schnittlauchblüte

Zubereitung

Info: *Paillard* bedeutet „ganz dünn geklopftes, schnell gegrilltes Fleisch“.

- 1.** Zuerst die Paprika mit dem Sparschäler schälen, in breite Streifen schneiden, salzen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Dann herausnehmen und vorerst beiseitestellen.
- 2.** Für das Pesto die Petersilie und die Kapern hacken, den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Die Chilischote in feine Würfel schneiden und gemeinsam mit den anderen Zutaten in einer Schüssel mit etwas Olivenöl vermengen. Mit grobem Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.
- 3.** Dann Wasser in einem Topf erhitzen und die eingeritzten Cherrytomaten kurz darin blanchieren. Anschließend herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und von der Haut befreien. In einer Pfanne in etwas heißem Olivenöl durchschwenken und mit Zucker und Salz würzen.
- 4.** Die Zucchini mit einem Gemüsehobel oder mit einer Aufschnittmaschine der Länge nach in feine Streifen schneiden, salzen und pfeffern und im Bratrückstand der Paprika in etwas Olivenöl anbraten. Danach herausnehmen und beiseitestellen.
- 5.** Für das Paillard den Kalbsrücken in Scheiben schneiden, diese nochmal in der Mitte nicht ganz durchschneiden (Schmetterlingsschnitt) und anschließend mit einem Fleischklopfer offen ganz dünn klopfen (etwa 5 mm).
- 6.** Das geklopftes Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in ganz wenig Olivenöl in einer Pfanne nur etwa 30 Sekunden lang beidseitig scharf anbraten. Im Anschluss das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit je einer Zucchinischeibe und einem Stück Paprika belegen, einrollen und schräg durchschneiden.
- 7.** Zum Schluss die Röllchen auf einem flachen Teller anrichten, etwas Pesto und die Cherrytomaten rundherum begeben und mit Schnittlauchblüten, Sauerampfer und Schafgarbe garnieren.