

# Fleischvogel vom Kalb mit Baumnuss-Spinatfüllung



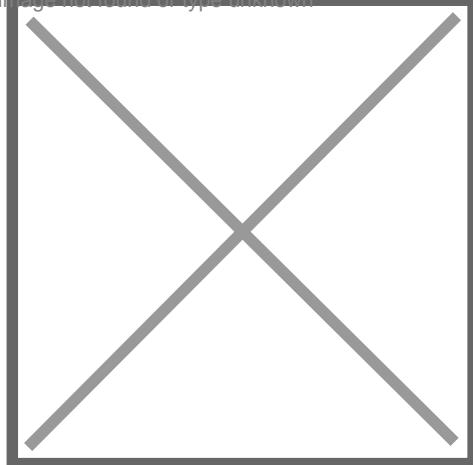
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h

Aktivzeit: 1 h 15 min

Mittel

Image not found or type unknown



## Zutaten

für 4 Personen

**8** dünne Plätzli vom Schweizer Kalb (à ca. 80 g)

**500 g** frischer Spinat

**1** Zwiebel

**1** Knoblauchzehe

**30 g** Butter

**40 g** Baumnusskerne

**1 EL** Korinthen

Salz

Pfeffer aus der Mühle

**3 EL** Olivenöl

**1 dl** trockener Weisswein

**2 dl** Bouillon

**90 g** Gorgonzola

Zitronensaft

## Nährwerte

1 Portion (ohne Teigwaren) enthält ca.:

**500** kcal

**46 g** Eiweiss

**3 g** Kohlenhydrate

**32 g** Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

## Tipp

Statt Gorgonzola kann auch jeder andere Blauschimmelkäse verwendet werden.

## Zubereitung

- 1 Spinat gut waschen und in Salzwasser kurz blanchieren. Etwas abkühlen lassen, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in der heißen Butter glasig dünsten. Grob gehackte Baumnüsse zugeben und etwas Farbe nehmen lassen. Spinat und Korinthen zugeben, leicht salzen und pfeffern. Bei milder Hitze 3–4 Minuten garen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).

- 2** Kalbsplätzli ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatfüllung daraufgeben und aufrollen. Dabei die Seiten mit einrollen. Mit Küchengarn fest binden.
- 3** Fleischvögel im heissen Olivenöl von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten. Mit Weisswein ablöschen, Bouillon zugeben und geschlossen 40–45 Minuten schmoren.
- 4** Fleischvögel aus dem Bratfond nehmen und warm stellen. Bratfond durch ein feines Sieb geben und etwas einkochen lassen. Gorgonzola in den Bratfond rühren und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fleischvögel nochmals in die Sauce geben, kurz erwärmen und servieren.

Dazu passen Teigwaren.