Fleischvogel vom Kalb mit Baumnuss-Spinatfüllung

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h
Aktivzeit: 1 h 15 min
Mittel



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.

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.