

Kalbsröllchen mit Blaubeer-Minz-Chutney

Zutaten für 4 Personen:

150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)
4 dünne Kalbsschnitzel
4 Scheiben Parmaschinken
4 große Datteln
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
2 Schalotten
2 EL Honig
2 EL Balsamico-Essig
1/2 Bund Minze



1. Blaubeeren antauen lassen. Kalbsschnitzel abspülen, trocken tupfen. Mit Parmaschinken und Datteln belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel einrollen und mit Holzstäbchen feststecken. Schalotten schälen, fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsröllchen von allen Seiten ca. 10 Minuten braten.

2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten andünsten. Blaubeeren hinzufügen und kurz aufkochen. Mit Honig und Balsamico-Essig ablöschen. Minze waschen, Blätter abzupfen und über das Chutney geben. Kalbsröllchen mit Chutney servieren. Dazu passt frisches Ciabatta.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Person:

Energie: 311 kcal / 1302 KJ

Protein: 28,3 g

Fett: 10,1 g

Kohlenhydrate: 26 g