

Involtini mit Selleriepüree und gebratenen Karotten



healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/68/Involtini_mit_Selleriepueree_und_gebratenen_Karotten.html

Zutaten für 4 Personen:

Selleriepüree:

- 1 kg Knollensellerie
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- 60 g kalte Butter
- 50 ml Sahne

Involtini:

- 4 Bio-Schweinerückenschnitzel à 80 g
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 große Champignons
- 10 g Petersilie
- 30 g Parmesan
- 4 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Senf
- Zahnstocher

Karotten:

- 400 g Karotten
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Außerdem:

- 5 g Petersilie
- 20 g Butter

Zubereitung:

1. Knollensellerie schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Selleriewürfel in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, ein Spritzer Zitronensaft und etwas Salz zufügen und kochen, bis die Würfel vollständig weich sind (ca. 20 Min.). Selleriewürfel abgießen, Selleriebrühe für andere Zwecke beiseite stellen.

2. Sahne zum Püree geben und 5 Min. leise köcheln lassen. Kalte Butter würfeln, zufügen, mit einem Pürierstab fein mixen und das Selleriepüree mit Salz abschmecken. Püree bis zum Servieren warmstellen.
3. Währenddessen für die Involtni die Schnitzel zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie legen und mit einem Plattiereisen oder einer schweren, gusseisernen Pfanne plattieren (flachdrücken), jedes Schnitzel quer halbieren.
4. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und fein würfeln oder hacken. Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken. Parmesan hobeln.
5. 2 EL Pflanzenöl in einer breiten Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln und Knoblauch glasig anschwitzen, dann Pilze zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und braten, bis die Pilze keine Flüssigkeit mehr abgeben und trocken sind. Petersilie zufügen und kurz mitanschwitzen. Pilzmasse in eine Schüssel geben und die Parmesanhobel unterheben.
6. Schnitzelchen auf der Arbeitsfläche nebeneinander ausbreiten, jeweils ein bisschen Senf darauf streichen und die Pilzmasse gleichmäßig darauf verteilen, die letzten Zentimeter der Schnitzel frei lassen. Schnitzel aufrollen und mit jeweils einem Zahnstocher fixieren.
7. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karotten schälen, waschen der Länge nach halbieren. Eine Pfanne mit 1 EL weicher Butter ausstreichen. Karotten darin verteilen, zur Hälfte mit Wasser bedecken und mit Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker würzen.
8. Karotten zum Kochen bringen, bis das Wasser verdampft ist und die Karotten anfangen zu braten (evtl. noch etwas Wasser angießen und weiter kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist). Die Karotten sind fertig, wenn sie gar sind, noch einen leichten Biss haben und eine braune Färbung angenommen haben.
9. Das restliche Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin bei mittlerer Temperatur die Involtni anbraten, bis sie rundum eine goldbraune Färbung angenommen haben, dann die Pfanne in den heißen Backofen schieben und die Involtni ca. 10 Min. fertig garen, bis sie vollständig durchgegart sind.
10. Die restliche Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis sich die am Topfboden abgesetzte Molke braun färbt und einen nussigen Geruch entwickelt (Nussbutter). Petersilie fein hacken, zur Butter geben und einmal aufschäumen lassen. Butter vom Herd ziehen und darauf achten, dass sie nicht zu dunkel wird (evtl. umgießen).
11. Selleriepüree, Karotten und Involtni auf vier Teller verteilen, Petersilienbutter über das Selleriepüree gießen und sofort servieren.

Preis pro Portion: 3,19 €