



Zutaten: für 4 Portionen

8 Kalbsschnitzel
8 Scheiben Parmaschinken
8 Salbeiblätter
4 TL körniger Senf
2 Fleischtomaten, gewürfelt
50 ml Brühe
8 Zahnstocher
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Schnitzel zwischen Haushaltsfolie mit einem Rollholz dünn ausrollen. Das Fleisch mit dem Senf einstreichen, mit Schinken, Salbeiblättern und Tomatenwürfeln belegen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Bräter bei höchster Einstellung aufheizen und Olivenöl erhitzen. Die Fleischröllchen von allen Seiten anbraten und mit Brühe angießen.

Auf der Kochstelle (mit Deckel) oder offen im Dampfgarer zu Ende garen.

Geräteeinstellungen:

Dampfgarer: 100°C, 12-17 Minuten

Kochstelle: kleinste Einstellung, 12-17 Minuten

Zubereitungszeit:

50 - 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1008 kJ (240 kcal)

36 g Eiweiß, 9 g Fett, 2 g Kohlenhydrate