

Die bewährten Klassiker

Essen | Saltimbocca mit Zucchini-Risotto und Panna cotta

Saltimbocca mit einem nicht alltäglichen Risotto und ein altbewährtes Dessert. Es ist keine Hexerei, ein tolles Menü auf den Tisch zu zaubern.

Vanessa Rolli*

Wer mag sie nicht, die drei Klassiker aus der italienischen Küche: erstens das Saltimbocca, das berühmte Kalbsplätzli mit der Scheibe Rohschinken und dazu Salbeiblättern, zweitens ein spezieller mit Zucchini angereicherter Risotto und drittens hinterher Panna cotta zum Nachtisch.

Diese drei Tenöre der italienischen Küchenklassik sind ganz einfach zubereitet und schmecken hervorragend. Fast wie in den Ferien. Diese Rezepte eignen sich besonders gut für den Alltag, wenn die Zeit knapp ist, man sich aber trotzdem ein bisschen verwöhnen möchte. Alle drei Rezepte sind auch im Buch «Hey man cook mal – Das Kochbuch für Singlemänner» zu finden.

*Vanessa Rolli aus Rünenberg ist Autorin der Rezipesammlung «hey man cook mal – Das Kochbuch für Singlemänner». www.heymancookmal.com



REZEPT FÜR ZWEI PERSONEN

Saltimbocca mit Zucchini-Risotto

Zutaten

1	Zucchini
120 g	Risotto-Reis (z. B. St. Andrea)
1,5 dl	Weisswein
3 dl	Bouillon
1 EL	Butter
2 EL	geriebener Parmesan
4	dünne Kalbsplätzli (je ca. 50 g)
2	Tranchen Rohschinken
4	frische Salbeiblätter

Traubenkernöl
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zucchini vierteln und in Stücke schneiden. Reis in einem Sieb unter dem Wasserhahn spülen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini 5 Minuten dämpfen, den Reis kurz mitdämpfen. Mit 1 dl Weisswein ablöschen, die Bouillon

nach und nach hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Gelegentlich rühren. Den Backofen auf 65°C vorheizen.

Die Kalbsplätzli mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Plätzli mit einer halben Tranche Rohschinken belegen. Auf jedem ein Salbeiblatt mit Zahnstochern fixieren.

Eine Pfanne mit etwas Traubenkernöl erhitzen. Saltimbocca beidseitig ½ Minute anbraten, herausnehmen und im Backofen warmstellen. Restlichen Weisswein zusammen mit dem Fleischsaft etwa 3 Minuten köcheln.

Saltimbocca auf einem Teller anrichten und die Sauce darübergiessen. Risotto mit Butter und Parmesan verfeinern.

Panna cotta

Zutaten

2 dl	Vollrahm
25 g	Zucker
1	Vanillestange

2 Blätter Gelatine
100 g tiefgefrorene Beeren
Puderzucker, nach Belieben

Zubereitung

Beeren zum Auftauen in eine Schüssel geben. Gelatine in 5 dl kaltem Wasser 4 Minuten quellen lassen.

Vanillestängel halbieren, mit einem spitzen Messer die Samen daraus gewinnen. Zucker mit Rahm und Vanille in einer Pfanne aufkochen.

Gelatine ausdrücken und zum Rahm hinzufügen. Unter ständigem Rühren auflösen. In zwei Förmchen giessen. Für zwei Stunden kühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Beeren in der Mikrowelle erwärmen, Panna cotta aus den Förmchen lösen und mit den Beeren auf einen Teller geben.

Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen und servieren.