

Aus meinem Blog: www.mein-lieber-koerper.de

Involtini mit Hähnchen-Schnitzel zubereitet,
gefüllt mit Serrano-Schinken und Gorgonzola-Käse

Ich habe letzte Woche ein italienisches Rezept der „kleinen Roulade“ auf meinen Geschmack umgeändert und somit tauglich für das Low-Carb-Ernährungs-Konzept gemacht. Nicht das die Original Involtini das nicht wären, aber ich hatte meinen kreativen Tag. Involtini kommt von „involgere“ was bedeutet „hüllen“also umhüllen. Daher kann man ja mit dem Fleisch umhüllen, was einem so schmeckt. Was braucht man für die Involtini Nicolà?

500 gr dünnes Hähnchen-Fleisch (5 Scheiben)
80 gr Serrano-Schinken in dünnen Scheiben
100 - 150 gr. Gorgonzola-Käse (am Stück)
3-4 EL Frischkäse (wie z.B. Philadelphia)
etwas Milch
100 gr frische Champignons
Pfeffer, Salz
Alba-Öl zum Anbraten

Die 5 dünnen Hähnchen-Schnitzel abwaschen, trockentupfen und ausbreiten. Als erstes den Serrano-Schinken darauf vollflächig darauflegen als erste Schicht. Den Gorgonzola wie ein länglichen Block schneiden ca. 1 cm Höhe und Breite. Länge dem Fleisch entsprechend schneiden. Den Gorgonzola dann so legen, das ca. 1 cm vom „Rollanfang“ Distanz erhalten bleibt. Dann das Fleisch rollen. Am besten habt ihr Rouladen-Garn, Rouladen-Pickser oder einfach Zahnstocher zur Hand, damit ihr das ganze gerollte Kunstwerk dann auch fixieren könnt. Wichtig, dass diese vor dem Essen rausgenommen werden.

In eine höhere Bratpfanne erhitze ich das Alba-Öl. Ich lege die Involtini rein und brate diese bei hoher Temperatur schön kross an von allen Seiten. Eigentlich sind die Involtini schon so nun sehr lecker, einfach mit etwas Zitrone beträufeln (so resorbiert der Körper besser das Eisen vom Fleisch, durch das Vitamin C der Zitrone) und das ist schon yummie. Ich bin nicht so ein Saucen-Fan, aber ich bin ja nicht alleine in unserer Familie. Daher habe ich diesmal eine Champignonrahm-Gorgonzola-Sauce gemacht.

Dafür die Involtini aus der Pfanne raus und zur Seite legen, in die Pfanne den restlichen Gorgonzola tun, untere rühren und bei nicht so hoher Temperatur schmelzen lassen, dann den Frischkäse dazu, dann etwas Milch, damit die Sauce nicht zu dick wird und nun die in Scheiben geschnittenen Champignons. Pfeffer und Salz nach Geschmack.

Dazu schmeckt ein im Dampfgarer angerichtetes Gemüse aus Brokkoli, Romanesco und Blumenkohl. Und bei mir darf natürlich ein Salat nicht fehlen ;-) Wie immer mit Olivenöl zubereitet. Liebe Leute, das ist kein aufwendiges Rezept und es ist wirklich lecker.

Für das Gemüse ist ein Dampfgarer ideal. Ich habe diesen nun seit mehreren Jahren und es gibt keine schonendere Art und Weise Gemüse zu garen, es gibt kein zerfallenes oder matschiges Gemüse mehr. Durch die 3 „Stockwerke“ kann man das Gemüse individuell garen und es gibt die Warmhaltezeit, die das Gemüse wirklich nur warm hält und nicht totkocht, bis es am Ende nur noch Brei ist.

Viel Spaß beim Kochen!

