



**Saltimbocca**  
**mit cremiger Polenta und**  
**Pfannengemüse**

*Saltimbocca, wörtlich übersetzt „Spring in den Mund“, ist ein italienischer Küchenklassiker. Wir haben das traditionelle Rezept um eine vegetarische Alternative und zwei schmackhafte Beilagen ergänzt, die sich mit nur wenigen Änderungen auch leicht in eine vegane Variation abändern lassen. Träumen Sie von Italien! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Schlemmen.*

## Zutaten

### (Rezept für 2 Personen)

#### Saltimbocca

dünnes Kalbsschnitzel	2 Scheiben (je ca. 200 g)
italienischer Schinken	2-4 Streifen
frischer Salbei	2 Blätter
Butter	20 g
Salz & Pfeffer	

#### Sauce

passierte Tomaten	200 ml
italienischer Weißwein	40 ml
Thymian	1 Bund
Salbei	2 Blätter
Salz & Pfeffer	

#### Beilagen:

##### Polenta:

Gemüsebrühe	200 ml
Maisgrieß	150 g
geriebenen Parmesan	60 g
Butter	30 g
Salz & Pfeffer	

#### Vegetarische Alternative

Aubergine	2 Scheiben
Tomaten	2 Scheiben
Mozzarella	2 Scheiben
Knoblauch	1 Zehe
Olivenöl	2 EL
Salbei	1 Stiel
Rosmarin	1 Stiel
Salz & Pfeffer	

#### Pfannengemüse

passierte Tomaten	200 ml
Zwiebeln	100 g
Zucchini	100 g
Tomaten	100 g
Paprika	60 g
Aubergine	40 g
Olivenöl	40 ml
Thymian	1 Bund
Rosmarin	1 Bund
Knoblauch (gehakt/gepresst)	1 Zehe
Salz & Pfeffer	

## Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

### Ein paar Tipps vornweg

Bereiten Sie zuerst die Beilagen zu. Diese halten sich auf niedriger Temperatur lange warm, ohne zu verkochen. Genießen Sie Ihr Saltimbocca zudem am besten frisch zubereitet. Der Salbei zieht innerhalb eines Tages durch das Gericht und wird sehr dominierend.

### Weinempfehlung

Zum Gericht empfehlen wir einen trockenen oder halbtrockenen italienischen Weißwein oder alternativ einen trockenen, würzigen Rosé aus der Toskana.

## Zubereitung

### ... des Pfannengemüses:

- 1.) Zwiebeln, Zucchini, Tomaten, Paprika und Aubergine in gleichgroße Würfel schneiden.
- 2.) Braten Sie zuerst die Zwiebeln im Olivenöl an, bis diese duften. Geben Sie dann das restliche Gemüse hinzu.
- 3.) Sobald eine leichte Färbung des Gemüses eintritt, alles mit den passierten Tomaten ablöschen und den fein gehakten oder gepressten Knoblauch in die Sauce geben.
- 4.) Lassen Sie alles auf halber Stufe mit dem Thymian und Rosmarin köcheln, bis die Kräuter gut ins Gericht eingezogen sind. Sie sollten nicht zu dominant sein.

### ... der Polenta:

- 1.) Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren den Maisgrieß hinzugeben.
- 2.) Lassen Sie alles aufkochen, dann drehen Sie die Temperatur zurück. *Wichtig:* Rühren Sie die Polenta immer wieder um.
- 3.) Wenn die Polenta zu einem dicken Brei köchelt, Butter und Parmesan hinzugeben, bis Sie eine cremige Konsistenz erreichen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### ... der Saltimbocca:

- 1.) Bestreuen Sie das zart geklopfte Kalbschnitzel mit Salz. Legen Sie 1–2 Scheiben Schinken auf die eine und ein Salbeiblatt in die Mitte der anderen Seite. Dann das Schnitzel in der Hälfte zusammenschlagen, so dass Schinken und Salbei innen liegen.
- 2.) Braten Sie das Saltimbocca beidseitig in der Butter an. Geben Sie zum Bratensaft den Weißwein und die passierten Tomaten hinzu. Lassen Sie es mit den Kräutern reduzieren. Die Sauce zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### *Vegetarische Alternative:*

- 1.) Die Aubergine waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden (ca. 0.5 cm dick).
- 2.) Die Scheiben auf ein Backblech legen und mit Salz bestreuen. Das Salz einziehen lassen.
- 3.) In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit dem Olivenöl vermischen.
- 4.) Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Sie benötigen eben so viele Scheiben Mozzarella.
- 5.) Die Auberginenscheiben nun abspülen, trockentupfen und im vorgeheizten Ofen auf der Grillfunktion 2–3 Minuten grillen.
- 6.) Den Salbei und Rosmarin waschen und gut trocken schütteln. Die Kräuter abzupfen und in der Pfanne rösten, bis sie duften.
- 7.) Die Auberginenscheiben mit Knoblauchöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Tomaten- und Mozzarella-scheiben belegen. Zu guter Letzt mit den Kräutern bestreuen und zusammenklappen.
- 8.) Schieben Sie die Aubergine erneut kurz in den noch warmen Ofen, bis der Mozzarella zu schmelzen beginnt. Die Auberginen heiß servieren.