

# Scharfe Kalbsröllchen mit Peperonata

Das zarte, würzig umrollte Kalbfleisch wird durch das Anbraten in Rapsöl nicht nur ein Stück gesünder, es schmeckt auch hervorragend

Winterzeit ist auch Erkältungszeit. Gerade jetzt, in den kalten Monaten, braucht der Körper zur Stärkung seines Immunsystems viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das Kalbfleisch sowie Paprika und Zwiebeln sind dafür ideale Lieferanten. Rapsöl ist vor allem aufgrund seines hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren so wertvoll für den menschlichen Körper.

Neben der optimalen Fettsäurezusammensetzung enthält Rapsöl Vitamin E, das auch als Schutzvitamin bezeichnet wird. Es bewahrt die Körperzellen vor einem Angriff und einer Schädigung durch so genannte freie Radikale. Das zarte Kalbfleisch mit der vitaminhaltigen Füllung tut allerdings nicht nur dem Körper etwas Gutes – die würzigen Röllchen schmecken zudem auch sehr delikat. Und auch für das Auge ist das Gericht ein Genuss.

## ZUTATEN

Zutaten für 10 Portionen:

- ▶ 150 g Zwiebeln
- ▶ 1 rote Paprikaschote
- ▶ 1 gelbe Paprikaschote
- ▶ 7 EL Rapsöl
- ▶ 1 TL gehackte Rosmarinadeln
- ▶ 3 EL weißer Aceto Balsamico, alternativ Weißweinessig
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 5 Scheiben Kalbfleisch à 120 g (aus der Nuss geschnitten)
- ▶ 400 g Brunnenkresse
- ▶ 2 Karotten

## ZUBEREITUNG

Für die Füllung der Kalbsröllchen werden zunächst die Zwiebeln geschält und fein gewürfelt. Die Paprikaschoten vierteln, putzen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Drei Esslöffel

Rapsöl erhitzen. Rosmarin, Zwiebel- und Paprikawürfel zugeben und bei mittlerer Hitze garen, bis die Paprikawürfel weich, aber nicht gebräunt sind. Mit Aceto Balsamico oder Weißweinessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Peperonata abkühlen lassen. Die Kalbsfleischlagen nacheinander zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie legen und sehr dünn klopfen. Das Fleisch dünn mit der Peperonata belegen. Von den schmalen Enden her aufrollen und mit kleinen Holzspießen feststecken. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsröllchen darin rundherum hellbraun anbraten, dann salzen und pfeffern.



Die scharfen Kalbsröllchen mit Peperonata werden mit Rapsöl zubereitet. Foto: CMA

## 'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

### Rapsöl wird immer beliebter

Rapsöl liegt im Trend. Das ergab eine aktuelle, von der Central Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA), Bonn, beauftragte Verbrauchermfrage des Instituts für Projektmanagement. Gründe hierfür sind zum einen der hohe Bekanntheitsgrad des Speiseöles und zum anderen das steigende Wissen der Verbraucher um die Fettsäurezusammensetzung, welche zu einer gesunden Ernährung beiträgt. Auf einer Skala von eins bis fünf liegt die Beurteilung von

Rapsöl der befragten Personen bei insgesamt 1,64, wobei das Merkmal „Gesundheit“ von 52 Prozent der Befragten mit einem „sehr gut“ bewertet wurde. Von den gut 1000 befragten haushaltsführenden Personen kennen 48 Prozent Rapsöl, 15 Prozent verwenden es in der heimischen Küche. Damit stieg die Verwendung in den letzten drei Jahren um fünf Prozent an. Das Speiseöl wurde in diesem Jahr von 42 Prozent der Befragten der Kategorie „sehr gut“ zugeordnet.

Quelle: [www.cma.de](http://www.cma.de)

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius zehn Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Holzspieße entfernen, die Röllchen schräg in zwei Zentimeter dicke Scheiben

schneiden, eventuell mit Holzspießen feststecken. Brunnenkresse putzen, Karotten putzen und in dünne Streifen schneiden, beides mit den Röllchen auf einer Platte anrichten.