

Parkhotel Krone Maleck – Heiko Bergner

Gefüllte Kalbsfleischröllchen für 4 Personen

Zutaten:

4x 120g Kalbsfleischrücken

je 2 Karotten, Paprika, Zucchini und Zwiebellauch

1 Bund Basilikum

Parmesan

Das Kalbsfleisch plattieren und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen

Das Gemüse waschen und putzen, anschließend in ca 10cm lange Streifen schneiden

Mit Butter und Salz kurz in der Pfanne andünsten

Das gedünstete Gemüse mit Parmesan und Basilikum belegen und in das Fleisch einrollen

mit einem Holz- oder Metallspieß fixieren und kräftig in der Pfanne anbraten bis es rundherum eine braune Farbe hat

Im Ofen bei 70°C ca 30 min ziehen lassen

Kreolischer Garnelensalat für 4 Personen

Zutaten:

12 große Garnelen

20 Babytomaten

1 Chili, 2 Knoblauchzehen, 2 Bio-Zitronen, 1 Bund Koriander

Die Garnelen mit Knoblauch und Olivenöl anbraten

Die Tomaten halbieren, Chili, Knoblauch, Koriander kleinschneiden und alles vermischen

2 Garnelen kleinschneiden und dazu geben

Zitronenabrieb dazugeben, anschließend die Zitronen schälen, klein schneiden und dazu geben

Mit Sonnenblumenöl und Salz abschmecken

Auf einem Teller anrichten und die dritte Garnele als Garnitur obendrauf setzen

Guten Appetit !