

## **Saltimbocca alla Romana**

**(Spring in den Mund auf römische Art)**

### **Zutaten**

500 g Kalbsschnitzelchen (es geht auch mit Schweinemedallions)

50 g Parmaschinken

Salbeiblätter

20 g Butter

1/8 l Weißwein

Salz, Pfeffer, Mehl

Zahnstocher

200 g Spaghetti

400 g Zucchini (2 kleine)

1 Knoblauchzehe

1 Blattsalat nach Wahl

2 EL Olivenöl

1 EL Balsamico

1 Charlotte

Kräuter, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, etwas Senf, Wasser oder Gemüsebrühe

### **Zubereitung:**

- Spaghetti garen.
- Zucchini auf einer Gemüseraspel (wie für Rohkost) reiben.
- Knoblauchzehe schälen, pressen, mit einem EL Öl, etwas Salz und den Zucchini in einer Schüssel vermischen.
- Salat waschen, putzen, Salatsoße herstellen.
- Auf den gepfefferten Schnitzelchen eine halbe Scheibe Parmaschinken und ein Salbeiblatt mit einem Zahnstocher befestigen.
- In einer Pfanne die Butter heiß werden lassen und das Fleisch auf beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten braten.
- Auf einer Platte anrichten und warm stellen.
- Den Bratensatz mit etwas Mehl bestäuben, mit dem Wein ablöschen und ein wenig einkochen lassen.
- Spaghetti mit der Zucchinimasse mischen und schnell mit dem Fleisch, der Soße und dem Blattsalat servieren.

Gemüseraspel unter den Nudeln, senken den Energiegehalt, machen das Essen bunter, erhöhen den gewünschten Gemüseanteil und schmecken gut.

**Pro Portion: 446 Kcal, 13 g Fett, 39 g KH, 39 g EW,**