

Mediterran gefülltes Rindsplätzli mit Fladenbrot

Hauptspeise für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Grillieren: ca. 5 Min.

Zutaten:

FLEISCH

- 75 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 50 g entsteinte schwarze Oliven
- 3 EL Pinienkerne, geröstet
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bio-Zitrone
- 4 Rindsplätzli (je ca. 150 g)
- 8 Tranchen Parmaschinken
- 1/2 TL Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle

FLADENBROT

- 500 g Pizzateig
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- wenig Pfeffer oder Cayennepfeffer

Zubereitung:

FLEISCH

1. Tomaten und Oliven grob hacken. Pinienkerne und Knoblauch fein hacken. Basilikum fein schneiden. Von der Zitrone Schale fein abreiben, 2 TL Saft auspressen. Alles gut mischen.
2. Rindsplätzli zum Füllen quer aufschneiden, nicht ganz durchschneiden. Plätzli aufklappen und zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel mit dem Boden einer Pfanne zu sehr dünnen Plätzli klopfen.
3. Plätzli beidseitig würzen. Schinkenranchen darauf verteilen, Füllung auf die untere Hälfte des Schinkens verteilen. Ränder einschlagen, die freie Hälfte des Plätzli darüberlegen, am Rand gut andrücken, mit Zahnstochern verschliessen.
4. Bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 1/2 Min. grillieren.



FLADENBROT

1. Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Auf wenig Mehl zu je ca. 2 mm dicken Fladen auswallen, mit wenig Öl bestreichen.
2. Portionenweise mit der bestrichenen Seite nach unten bei mittlerer Hitze je ca. 1 1/2 Min. grillieren, wenden. Mit restlichem Öl bestreichen, würzen, ca. 1 1/2 Min. fertig grillieren. Fladenbrote aufrollen oder 1-mal falten, zu den Rindsplätzli servieren.



Plat principal pour 4 personnes

Mise en place et préparation: env. 50 min.

Cuisson: env. 5 min.

Ingrédients:

VIANDE

- 75 g de tomates séchées à l'huile, égouttées
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 3 cs de pignons de pin, grillés
- 1 gousse d'ail
- 1/2 bouquet de basilic
- 1/2 citron bio
- 4 escalopes de bœuf (d'env. 150 g)
- 8 tranches de jambon de Parme
- 1/2 cc de sel
- un peu de poivre du moulin

GALETTES

- 500 g de pâte à pizza
- 2 cs d'huile d'olive
- 1/2 cc de sel
- un peu de poivre ou de poivre de Cayenne

Préparation:

VIANDE

1. Hacher grossièrement les tomates et les olives. Hacher finement les pignons de pin et l'ail. Ciseler le basilic. Râper finement le zeste de citron, presser 2 cs de jus. Bien mélanger le tout.
2. Inciser les escalopes pour les farcir dans l'épaisseur sans les couper jusqu'au bout. Ouvrir les escalopes et les disposer entre les feuilles d'un sachet en plastique découpé, aplatir les escalopes finement à l'aide du fond d'une casserole.
3. Assaisonner les escalopes des deux côtés. Répartir les tranches de jambon dessus, répartir la farce sur la moitié inférieure du jambon. Rabattre les côtés, puis couvrir avec la partie libre de l'escalope, bien presser les bords, fixer avec des cure-dents.
4. Faire griller sur feu moyen env. 2 1/2 min de chaque côté.

GALETTES

1. Partager la pâte en 8 portions, former des boulettes. Abaisser sur un peu de farine sur env. 2 mm d'épaisseur, badigeonner avec un peu d'huile.
2. Faire griller par portions, côté huilé vers le bas, sur feu moyen env. 1 1/2 min, tourner. Badigeonner avec le reste d'huile, assaisonner, terminer la cuisson env. 1 1/2 minute. Enrouler les galettes ou les plier une fois, servir avec les escalopes de bœuf.

Cordon-bleu de bœuf à la méditerranéenne et galettes

