

## VORBEREITEN



### A) Involtini auf Tomaten

- 500g Tomaten**, in Scheiben
- ½ TL Salz, wenig Pfeffer**
- ½ EL Olivenöl**
- 12 Tranchen Rohschinken**
- 12 Salbeiblätter**
- 12 Kalbsplätzli** (z. B. Eckstück, je ca. 50g), flach geklopft
- ¼ TL Salz, wenig Pfeffer**

Tomaten in der Form verteilen, würzen, Öl darüberträufeln. Rohschinken auslegen, je ein Salbeiblatt darauflegen. Plätzli würzen, auf den Rohschinken legen, satt aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Involtini zugedeckt beiseite stellen.

**Pro Person:** 265kcal, F 9g, Kh 4g, E 43g



### B) Risotto

- 250g Risottoreis** (Arborio)
- 1 Zwiebel**, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe**, gepresst
- 1 Lorbeerblatt**
- 6dl Gemüsebouillon**, heiss
- 60g geriebener Parmesan**
- 3 EL Weisswein**
- 1 EL Butter**
- Salz, Pfeffer**, nach Bedarf

Reis und alle Zutaten bis und mit Lorbeer in die Form geben. Bouillon erst kurz vor dem Garen darübergiessen, Deckel aufsetzen.

**Pro Person:** 312kcal, F 7g, Kh 51g, E 10g



## ZUBEREITEN

**Ofen auf 220 Grad vorheizen.**

**Zeit im Ofen:** ca. 25 Min.

**1** Mittlere und grosse Form auf ein Backblech stellen, in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens einschieben.

**2 Nach 15 Min.** Involtini auf die Tomaten legen, weitergaren.

**3 Nach ca. 10 Min.** alles herausnehmen. Käse, Wein und Butter unter den Risotto mischen, würzen.