

Rindfleisch-Spargel-Röllchen

Von Mitte April bis traditionell an Johanni, dem 24. Juni ist Spargelzeit und damit rund zwei Monate ein Fest für Genießer. Wem Spargel mit Kartoffeln und zerlassener Butter zu langweilig ist, sollte die gegrillten Rindfleisch-Spargel-Röllchen mit einer würzigen Tomatensugo, die mit Honig und Harissa verfeinert wird, probieren.

Der köstliche Spargel eröffnet die Saison der heimischen, frischen Gemüse – und ehe der Sommer alles wachsen und gedeihen lässt, ist für das königliche Gemüse die Saison auch schon wieder vorbei. Umso mehr genießen Feinschmecker die kurze Spargelzeit in vollen Zügen: Ob weiß, grün oder violett, in Salaten, Omeletts, zu Pasta oder als Beilage – Spargel überrascht in immer wieder neuen, edlen Kombinationen. Versuchen Sie doch einmal Spargelsalat mit Süßkartoffeln und Feta oder Spargelwaffeln mit Hähnchenfilet und Paprikasauce.

In dem Kochbuch „Endlich Spargelzeit – Neues und Klassisches zum Genießen“ (Hardcover, 19 x 19 cm, 64 Seiten, zahlreiche Fotos, ISBN 978-3-7995-1158-2, 12,99 Euro) finden Genießer leckere Rezepte zu Suppen, Salate, Vorspeisen, Spargelgerichte mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch, Spargel süß sowie Saucen, die zum Spargel passen. Für die gegrillten Rindfleisch-Spargel-Röllchen benötigt man:

Zutaten für 4 Personen

- 500 g dünne weiße Spargelstangen
- 500 g Prinzessbohnen
- 500 g Rindfleisch (zum Beispiel Hüfte oder Lende)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 bis 3 EL Pflanzenöl
- 2 Tomaten
- 2 TL Harissapaste
- 4 EL Ketchup
- einige Tropfen flüssiger Honig
- 2 bis 3 TL Sojasauce

Zubereitung

Den Spargel schälen, die Enden und die Spitzen abschneiden und die Stangen halbieren. Die Bohnen waschen,

putzen und zusammen mit dem Spargel in kochendem Salzwasser circa fünf Minuten blanchieren. Anschließend abschrecken und abtropfen lassen.

Das Fleisch abrausen, trockentupfen und in 16 dünne Scheiben schneiden, nach Bedarf plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mittig mit ein paar Bohnen und etwas Spargel belegen. Aufrollen und mit Zahnstochern oder Rouladennadeln fixieren. Mit dem Öl bestreichen, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem heißen Grill rundherum acht bis zehn Minuten bräunen lassen.

Für die Sauce die Tomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden,



Das Kochbuch „Endlich Spargelzeit“ beinhaltet 36 leckere Rezepte.

StockFood, München
(c) Jan Thorbecke Verlag

überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und die Viertel klein würfeln. Mit der Harissa, dem Ketchup, dem Honig und der Sojasauce verrühren und abschmecken.

Die Zahnstocher oder Nadeln entfernen und die Röllchen mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Garzeit: circa 15 Minuten.

www.thorbecke.de



Die gegrillten Rindfleisch-Spargel-Röllchen mit würziger Tomatensugo sind ernährungsphysiologisch ein Highlight.

StockFood, München (c) Jan Thorbecke Verlag