

Kalbsrouladen mit Spargel

Am 24. Juni endet traditionell die Spargelsaison in Deutschland. Wer das feine Gemüse noch einmal in Szene setzen möchte, sollte jetzt zugreifen – auch, weil die Preise zum Ende der Saison meist sinken. Unser Rezeptvorschlag kombiniert zarten Kalbgeschmack mit frischem Spargel und herzhaftem Schinken.

Rouladen gehören zu den Klassikern der deutschen Küche – traditionell zubereitet aus der Oberschale vom Rind. In dieser Variante wird das beliebte Fleischgericht neu interpretiert: mit zartem Kalbfleisch und einer Füllung aus weißem Spargel und Schinken. Der Spargel, nicht umsonst auch „Königsgemüse“ genannt, galt schon im alten Rom als Delikatesse und steht bis heute für feinen Genuss. Eine exklusive Kombination, die Frühlingsaromen in Szene setzt.

Zutaten für 4 Personen

Für die Rouladen:

- 4 dünne Kalbsrouladen oder Schnitzel aus der Oberschale
- Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

- 500 g fingerlang geschnittener Spargel
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 100 g Speckwürfel und Reste vom gekochten Schinken

Für die Soße:

- 250 ml saure Sahne
- 2 Teelöffel Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

Für die Füllung den Spargel schälen, auf die passende Länge bringen und in einem Topf mit Salzwasser in etwa 8 Minuten halb gar kochen. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen, etwas abtupfen. Das Spargelwasser zur Seite stellen. Die Kalbsrouladen dünn austreichen und von einer Seite etwas salzen. Umdrehen, die Innenseite leicht pfeffern und mit je einer Scheibe Schinken belegen. Eventuell den

Schinken seitlich abschneiden. Den Spargel an einem Ende der Rouladen auflegen und aufrollen. Mit einem Zahnstocher oder mit einer Rouladennadel feststecken.

Den Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Zum Anbraten in einer Pfanne den Speck auslassen. Die Reste vom Schinken würfeln und mitbraten. Die Rouladen von allen Seiten anbraten. Dann etwas Spargelwasser in die Pfanne gießen, sodass die Flüssigkeit 1 bis 2 cm hoch steht. Einen Deckel aufsetzen und die Rouladen bei geringer Hitze 10 bis 15 Minuten schmoren lassen. Dabei ab und zu mit einem Löffel et-

was vom Bratfond über die Röllchen gießen. Die Rouladen aus dem Bratfond nehmen und im vorgeheizten Backofen warm stellen. Für die Soße in den Bratfond saure Sahne geben, erhitzen. Zum Binden die Speisestärke mit etwas Wasser mischen und in die Sahnesoße gießen. Unter Rühren etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren die Rouladen auf einer vorgewärzten Servierplatte anrichten, etwas Soße dazugießen. Als Beilage eignen sich Spätzle oder Bandnudeln.

www.deutsches-kalbfleisch.de



Feine Rouladen-Variation: Zartes Kalbfleisch, gefüllt mit weißem Spargel und Schinken, serviert mit Bandnudeln.

KDK/Deutsches Kalbfleisch/Merle Weidemann