GEFÜLLTE KALBSRÖLLCHEN MIT KRÄUTERSPARGEL

Kategorie: ABENDESSEN FLEISCH MITTAGESSEN

Zutaten für 1 Portion:

- 160 g Kalbsrücken
- 65 g Spargel (grün)
- 40 g Tofu (Soja)
- 2 Blätter Salbei
- 0.5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (grün)
- 250 g Spargel (grün)
- 100 ml Spargelfond
- 50 ml Sojasahne
- 0.5 Esslöffel Kerbel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (grün)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 200 g Süßkartoffel

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch in ca. 80 g schwere Schnitzelchen schneiden und gleichmäßig dünn klopfen.

Von dem Spargel ca. 2 cm vom unteren holzigen Ende abschneiden. Etwas schälen und in Salzwasser bissfest garen. Kalt abschrecken.

Pro Kalbsrückenstück zwei Spargelstangen abnehmen. Restlichen Spargel schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Süßkartoffeln schälen und in fingerbreite Stifte schneiden. In Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken.

Kalbschnitzel salzen und pfeffern. Ein Salbeiblättchen sowie je zwei Spargelstangen und eine Tofuscheibe auf ein Schnitzelchen legen und aufrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsröllchen leicht anbraten. Gebratene Kalbsröllchen in den auf 160 C° vorgeheizten Backofen geben und für ca. 8-10 Minuten fertig garen.

Spargelfond mit der Sojasahne erhitzen. Etwas einreduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Zum Schluss die gehackten Kräuter dazu geben.

Die restlichen Spargelstücke sowie Süßkartoffeln in die Kräutersauce geben und zu den Röllchen servieren.