

Zart, fein und köstlich

Kalbfleisch

Kalbsrouladen mit Spargel-Schinken-Füllung

(für 4 Personen)

Rouladen

4 dünne Kalbsrouladen oder Schnitzel aus der Oberschale

Salz, Pfeffer

Füllung

500 g fingerlang geschnittener Spargel

4 Scheiben gekochter Schinken

100 g Speckwürfel und Reste vom gekochten Schinken

Soße

250 ml saure Sahne

2 Teelöffel Speisestärke

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

etwas Zitronensaft



Foto: KDK/Deutsches Kalbfleisch/Meile Weidemann

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 1 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 Spar-

gelwasser 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 etwas 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 5 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Zum **Servieren** die Rouladen auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten, etwas Soße dazugießen.



Besser von hier: KDK – das Gütesiegel für sicheres, gesundes Fleisch und höchsten Genuss.

Infos rund um deutsches Kalbfleisch und weitere köstliche Kalbfleischrezepte finden Sie unter www.deutsches-kalbfleisch.de

Gefördert durch:



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen