Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Spargel-Involtini

Zubereiten: ca. 25 Min.
Niedertemperaturgaren: ca. 25 Min.

Für 4 Personen

Zutaten

12	Stangen grüner Spargel, ca. 400 g
	Öl zum Bepinseln, Braten und Beträufeln
4	dünne Plätzli à 150 g, vom Schweizer Kalb
½ TL	Salz
	Etwas schwarzer Pfeffer
1 TL	Senf

Kerbelsauce:

1 dl	Weisswein
2 EL	Sherry
1 dl	Kalbsfond oder Bouillon
1 TL	Maisstärke
1	Bund Kerbel, sehr fein gehackt
1 dl	Rahm, steif geschlagen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Das Holzige der Spargelstangen abschneiden und die Spargelstangen in Salzwasser knackig kochen. In kaltem Wasser kurz abkühlen und gut abtropfen lassen. Den Ofen auf 80 °C vorheizen und eine feuerfeste Platte und vier Teller warm stellen.

2. Die Plätzli beidseitig mit Salz würzen, ausbreiten und mit wenig Senf bestreichen. Jedes Plätzli mit 3 Spargelstangen belegen und aufrollen. Röllchen mit Zahnstochern fixieren.

3. In heissem Öl ca. 5 Min. rundum anbraten. Auf die vorgewärmte Platte legen und im Ofen ca. 25 Min. gar ziehen lassen. Das Fleisch kann ohne Qualitätsverlust bei 60 °C weitere 20 Min. warm gehalten werden.

4. Für die Sauce den Bratsatz mit Weisswein ablöschen und durch ein Sieb giessen. Sherry, Kalbsfond oder Bouillon mit Maizena anrühren, zugiessen und so lange einkochen, bis die Sauce leicht bindet. Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen, den Kerbel zufügen, den Schlagrahm untermischen und unter Rühren nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Zahnstocher aus den Kalbfleischröllchen entfernen, die Röllchen quer halbieren, anrichten und mit etwas Sauce begiessen. Mit je einem Kerbelzweiglein garnieren und sofort servieren.

Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Beilagen

Dazu passen gebratene Kartoffeln.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

330	kcal
36 g	Eiweiss
6 g	Kohlenhydrate
16 g	Fett

(ohne Kartoffeln)