

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

LINSENSUPPE

mit Kalbsroulade


PERFEKT
ZU
SILVESTER

Dirk Luther

Linsensuppe

mit Kalbsroulade

ZUTATEN

SUPPE

250 g grüne Linsen
50 g durchwachsener
Räucherspeck, in Würfel
geschnitten
Öl zum Braten
5 Schalotten, in Würfel
geschnitten
2 Knoblauchzehen, in sehr
feine Würfel geschnitten
50 g Butter
120 g Gemüse (Karotte, Sellerie,
Lauch), in Würfel geschnitten
2-3 EL Aceto Balsamico Essig
2 TL Senf
0,75 l Geflügelfond
0,5 l dunkler Kalbsfond
1 Thymianzweig
1 Majoranzweig
1 Lorbeerblatt
2 Petersilienzweige
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss

KALBSROULADE

4 Scheiben Kalbsrücken à 100 g
4 Scheiben gekochter Schinken
4 Scheiben Parmaschinken
1 EL Butter
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Braten
Küchengarn zum Binden

DEKORATION

2 EL Schnittlauch, in feine
Röllchen geschnitten
4 EL geröstete Croûtons

LINSEN

Es gibt fest und mehlig
kochende Linsensorten.
Die mehlig kochenden eignen
sich prima für Pürees und
Eintöpfe. Die verschiedenen
Linsenarten unterscheiden
sich auch in der Farbe.
Es gibt grüne, rote, gelbe,
braune und sogar lilafarbene
Sorten. Die Zubereitung ist
recht unkompliziert, jedoch
bei einigen Sorten etwas
zeitaufwendig. Linsen, die
mit Schale zubereitet werden,
müssen häufig über Nacht
eingelegt werden. Bereits
geschälte Linsenarten können
gleich in den Topf.

★ PROFITIPP

Wer Croûtons selber machen will, kann z.B. Toastbrot verwenden. Einfach die Rinde abschneiden und das Brot auf die gewünschte Größe würfeln. Die Brotwürfel in einer Pfanne anbraten - je nach Geschmack in Butter, Olivenöl oder in einer Mischung aus beidem rösten, dabei mehrfach Wenden, um ein Anbrennen zu vermeiden.



LINSENSUPPE Die Linsen ca. 10 Stunden in lauwarmes Wasser einweichen. In ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einem Topf etwas Öl erwärmen. Speckwürfel hinzufügen und kross ausbraten. Die Butter dazugeben, ausschäumen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Gemüsegewürfel zugeben und ebenso anschwitzen, erst dann die Linsen mit den Kräutern zufügen. Mit Essig ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den warmen Geflügel- und Kalbsfond zugeben und die Linsen in ca. 50 Minuten gar kochen. Ein Drittel der Linsen fein pürieren, durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Nochmals mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf abschmecken.

KALBSROULADEN Die Kalbsrückenscheiben zwischen Frischhaltefolie legen und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schinkenscheiben nacheinander auf die Fleischscheiben legen. Fest zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn umwickeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kurz anbraten. Im vorgeheizten Ofen bei 135° ca. 10 Minuten garen. Butter in der Pfanne aufschäumen lassen und die Rouladen darin nachbraten.

ANRICHTEN Kalbsrouladen in gleichmäßige Scheiben schneiden. Linsensuppe in tiefe warme Suppenteller geben und mit den Croûtons und dem Schnittlauch garnieren.

Kalbsfleisch

