

EDEKA  
**KOCHSCHULE**



LECKER MIT LUTHER

# ROULADE VOM KALBSRÜCKEN

mit Sprossen, Ingwer und Pak Choi



  
**NEUE**  
REZEPTE ZUM  
SAMMELN





Dirk Luther



MITTEL



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN.



4 PORTIONEN

REZEPTE ZUM SAMMELN HIER ABTRENENNEN

EDEKA KOCHSCHULE

Die Mu-Err-Pilze etwa 20 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen und im Anschluss in feine Streifen schneiden. Die Glasnudeln mit einer Küchenschere etwas kleiner schneiden und ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, danach mit den Händen gut ausdrücken. Den Chinakohl in feine, 2 cm lange Streifen, die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden.



Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch glasig braten, die Pilzstreifen zugeben und kräftig anbraten.



Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und in die Pfanne geben. Die Glasnudeln und den Zucker zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 4 Minuten weiterbraten. Den Chinakohl und die Frühlingszwiebeln zugeben und weiterhin braten, bis das Gemüse gar ist.



Nun mit der Austernsauce und Pfeffer abschmecken.

# Roulade vom Kalbsrücken

## mit Sprossen, Ingwer und Pak Choi

### ZUTATEN

#### FLEISCH

4 Kalbsschnitzel à 120 g  
1 rote Paprikaschote  
100 g Zuckerschoten  
100 g Lauch  
50 g Shiitake-Pilze  
10 g Ingwer, geschält  
1/2 Bd. Koriandergrün  
100 g Sojasprossen, gewaschen und abgetropft  
1 EL Sesamöl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
etwas gemahlener Koriander  
3 EL helle Sojasauce  
Mehl  
Rapsöl zum Braten

#### SAUCE

20 g Butter  
3 Schalotten, in Streifen geschnitten  
150 ml trockener Sherry  
250 ml Geflügelfond  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Saft von einer 1/2 Zitrone  
Speisestärke  
1 EL Petersilie und Koriandergrün, gehackt

#### GEMÜSE

8 Mini Pak Choi  
Sesamöl zum Braten  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### GLASNUDELN

5 getrocknete Mu-Err-Pilze  
80 g Glasnudeln  
200 g Chinakohl  
4 Frühlingszwiebeln  
5 Knoblauchzehen, fein gehackt  
6 EL Öl  
5 Eier  
1 TL Zucker  
4 EL vegetarische Austernsauce  
Pfeffer aus der Mühle



**FLEISCH** Die Kalbsschnitzel kalt abspülen, trocken tupfen und zwischen zwei Frischhaltefolien gleichmäßig plattieren. Die Paprikaschote mit einem Sparschäler schälen, vierteln und die Samen und Scheidewände entfernen. Danach das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten, den Lauch und die Pilze putzen und in dünne Streifen schneiden, den Ingwer sowie das Koriandergrün in sehr feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit den Sojasprossen in Sesamöl kurz und scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und gemahlendem Koriander würzen. Danach mit der Sojasauce ablöschen, den Ingwer und das Koriandergrün untermischen und die Masse kaltstellen. Die Kalbsschnitzel mit der Gemüsemischung bedecken, aufrollen und mit Küchengarn binden. Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in einem Schmortopf in Rapsöl ringsum kräftig anbraten und herausnehmen.

**SAUCE** Für die Sauce die Butter in den Schmortopf geben und die Schalottenstreifen darin anschwitzen. Mit dem Sherry ablöschen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Die Rouladen wieder einlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Anschließend die Rouladen herausnehmen, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit etwas Speisestärke abbinden. Kurz vor dem Servieren die Kräuter dazugeben.

**GEMÜSE** Den Pak Choi halbieren und unter fließendem Wasser den Schmutz zwischen den Blättern herauspülen. Danach auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**ANRICHTEN** Die Rouladen in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu die Sauce mit den gebratenen Glasnudeln reichen.



NATUR PUR  
Landfrische Gourmetqualität  
Kalbsschnitzel