

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

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