

Rezept

Kräuterspargel mit Roastbeef-Röllchen

Ein Rezept von Kräuterspargel mit Roastbeef-Röllchen, am 27.06.2026

Zutaten

Für den Spargel:

750 g weißer Spargel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
¼ Bund Petersilie	2 Stiele Basilikum
½ Bio-Zitrone	15 g ungesalzene Pistazienkerne

Für die Röllchen:

40 g Rucola	30 g Parmesan (am Stück)
8 dünne Scheiben Roastbeefaufschnitt (ca. 100 g)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 26 g F, 24 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Für den Spargel den Backofen auf 200° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. 2 EL Öl, Salz und Pfeffer in einer flachen Schale verrühren und die Spargelstangen darin wenden. Anschließend samt Würzöl auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) je nach Dicke der Spargelstangen 20-25 Min. garen.
2. Inzwischen Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und in einen hohen Rührbecher geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ½ TL Schale fein abreiben, 1 EL Saft auspressen. Zitronenschale und -saft, 2 EL Wasser, übriges Öl, Salz und Pfeffer zu den Kräutern geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Für die Röllchen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Den Parmesan mit dem Sparschäler in feine Späne hobeln. Die Roastbeefscheiben auf der Arbeitsfläche ausbreiten und pfeffern. Den Parmesan darauf verteilen, den Rucola quer darauflegen und jede Scheibe aufrollen.
4. Zum Servieren den Spargel aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit dem Kräuterdressing beträufeln. Die Pistazien grob hacken und darüberstreuen. Die Roastbeefröllchen dazu anrichten. Das Gericht schmeckt auch kalt und lässt sich gut vorbereiten.