

Rezept

Rouladen mit grünem Spargel

Ein Rezept von Rouladen mit grünem Spargel, am 11.05.2026

Zutaten

50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)	4 EL Weißweinessig
1,2 kg grüner Spargel	Salz
1 Ei	1/2 Bund Basilikum
2 magere Schweineschnitzel (à 120 g)	Pfeffer
1 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 382 kcal

Zubereitung

1. 1/2 l Wasser mit Essig und Tomaten aufkochen und 40 Min. köcheln lassen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, trockene Enden kappen. Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen.
2. Das Ei in 10 Min. hart kochen. Abschrecken, pellen und hacken. Basilikum abbrausen, Blättchen hacken. Tomaten aus dem Sud heben, in Streifen schneiden. Schnitzel trockentupfen, flach klopfen, salzen und pfeffern. Ein Drittel der Tomaten und 1 EL gehacktes Basilikum darauf verteilen. Zu Rouladen aufrollen, mit Zahnstochern feststecken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin in 3 Min. rundum scharf anbraten. Hitze reduzieren und zugedeckt 10 Min. nachziehen lassen, einmal wenden, herausheben und warm halten. Im Bratsud den Spargel mit den übrigen Tomaten unter Rühren 5 Min. erhitzen. Rouladen und Spargel anrichten, mit Ei und übrigem Basilikum bestreuen.