



Spargelrouladen Gyuniku no asupara-maki

Herkunft: Japan
Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Rinderlende
300 g Spargel grün
1 EL Dashi
1 EL Mirin
1 EL Sojasauce
1 EL Sake
1 TL Zucker
½ EL Öl

Vorbereitung

Den Spargel putzen und, falls nötig, etwas schälen. In heißem Wasser "al dente" dünsten. Das Rindfleisch in dünne Rouladenscheiben schneiden.

Zubereitung

Die Rouladenscheiben ausbreiten und jeweils einige Stangen Spargel im 45 Grad Winkel drauflegen und quer zusammenrollen, so dass die Spargel ganz umwickelt sind. Alle übrigen Zutaten (außer Öl) verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen mit den Fleischenden nach unten auf die Pfanne legen und bei starker Hitze braten. Durch Bewegen der Pfanne die Rouladen wenden, bis sie goldbraun sind. Die Restzutaten darübergießen und unter Schwenken der Pfanne kurz aufkochen. Schließlich die Rouladen in Wickelrichtung in mundgerechte Stücke schneiden. Dazu passt Reis.