



Hauptgericht

# Fleisch-Spargel-Rollen mit weißer BBQ-Sauce



Zubereitungszeit  
ca. 40 Minuten



Schwierigkeitsgrad



Nährwertangabe  
418 kcal/1.749 kJ



## Hauptgericht

# Fleisch-Spargel-Rollen mit weißer BBQ-Sauce



### Zutaten (für vier Personen):

#### Für die Fleisch-Spargel-Rollen:

- 1 Bio-Limette, abgeriebene Schale
- 2 TL Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Fleur de Sel (feines Meersalz)
- 1 TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 8 dünne Rindsplätzchen,  
z. B. Eckstück, je ca. 60 g
- 750 g grüner Spargel, gewaschen,  
geschält und längs halbiert
- 2 EL Butterschmalz, flüssig
- 2 Bio-Limetten, halbiert,  
zum Darüberträufeln

#### Für die BBQ-Sauce:

- 75 g Mayonnaise
- 75 g saurer Halbrahm
- 1 TL milder Senf
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ¼ - ½ TL Pimentón de la Vera (geräucherte  
Paprika)
- ½ - 1 EL Limettensaft
- 1 rote Chili, entkernt, gehackt
- Salz, Pfeffer



#### Nährwertangaben (pro Portion)

Energie: 418 kcal/1.749 kJ  
Eiweiß: 27 g  
Kohlenhydrate: 10 g  
Fett: 28 g



### Zubereitung

1. Für die BBQ-Sauce alle Zutaten bis zum und mit dem Limettensaft mischen. Danach Chili daruntermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und danach kühl stellen.
2. Ofen auf 80 °C vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
3. Limettenschale, Ingwer, Knoblauch, Fleur de Sel und Pfeffer mischen. Eine Seite der Plätzchen gut damit einreiben.
4. Spargel in siedendem Salzwasser 3-4 Minuten knackig garen, abgießen und abtropfen lassen. Auf den Plätzchen verteilen, aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Rundum mit Butterschmalz bestreichen.
5. Die Fleisch-Spargel-Rollen in der heißen Brat- oder Grillpfanne rundum 2-3 Minuten kräftig anbraten. Ggf. im Ofen warm stellen.
6. Fleischrollen mit Limettenspalten und BBQ-Sauce servieren.

Tipp: Dazu passen Brat- oder Ofenkartoffeln.

Guten Appetit!

Fotos: © Esin Deniz - stock.adobe.com, © sommai - Fotolia.com, © Andrea Mücke - stock.adobe.com, © Popova Olga - Fotolia.com, © Barbara Pheby - Fotolia.com, © Africa Studio - Fotolia.com, © Anatoly Repin - stock.adobe.com, © Mara Zengalieta - Fotolia.com, © Dmytro - stock.adobe.com, © Mny-Jhee - Fotolia.com, © BillionPhotos.com - stock.adobe.com, © ExQuisine - stock.adobe.com, © Markus Mainka - stock.adobe.com



Wochenmarkt an der Pauluskirche  
Wo Genießer gerne einkaufen