Spargelrouladen
Gyuniku no asupara-maki

Gyuniku no asupara-maki sind japanische Rindfleischröllchen, die mit Spargel gefüllt sind. Der Name setzt sich aus »gyuniku« (Rindfleisch), »asupara« (Spargel) und »maki« (Rolle) zusammen. Für dieses Gericht wird dünn geschnittenes Rindfleisch verwendet, das um Spargelstangen gewickelt wird. Die Röllchen werden dann in einer Mischung aus Sojasauce, Mirin und Sake mariniert und anschließend gebraten oder gegrillt. Das Ergebnis ist ein saftiges und aromatisches Gericht, das oft als Beilage oder Hauptgericht serviert wird.

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.

© 2026 coquina.de