

Spargel-Pastetchen mit Fleischfüllung

Spargel-Gerichte » Spargel überbacken

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Spargel (grün)
- » Salz & Pfeffer
- » 8 Pasteten Blätterteig
- » 150g Möhre(n)
- » 100g Tomate(n)
- » 300g Schweineschnitzel
- » 200ml Schlagsahne
- » 3 EL Kapern
- » 1-2 EL Soßenbinder
- » 1 Prise Zucker
- » 1 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 140°C vorheizen. Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen und die Enden großzügig abschneiden. Stangen in Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, den Spargel darin 6-8min garen, herausheben, abtropfen lassen. 300ml Spargelsud abmessen.

2. Die Pastetchen ca. 10min im Ofen aufbacken. Möhren abbrausen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und zerteilen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, fein würfeln.

3. Den Spargelsud in einen kleinen Topf geben, Sahne, Kapern und 4EL Kapernwasser verrühren, leicht einkochen lassen. Soßenbinder einrühren und die Soße kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin anbraten. Möhren zufügen und mitgaren. Wenn sie bissfest sind, Spargel, Tomaten und die Soße dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Die Pastetchen auf Tellern anrichten und mit einem Teil der Fleisch-Gemüse-Soße füllen, den Rest darum verteilen.

Nährwerte: 435kcal/E22g/F29g/KH22g pro Portion

angelegt am: 20.01.2005

Rezept-Nr: 1413

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke