

Kochen mit Elfriede

Eine Produktion von



Gefüllte Hendlkeulen mit Frühlingsgemüse

Zutaten:

Für 4 Portionen:

4 Hendlkeulen, 3 Semmeln, 2 Eier, ca. 1/8 l Milch, 30 g Butter, Salz, etwas frisch gehackte Petersilie;

6 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), ½ TL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer,

2 kleine Kohlrabi, 2 Karotten, 2 gelbe Rüben, 1 Bund Frühlingszwiebel, ½ Bund grüner Spargel, ca. 1 EL Butter, Salz, 1/8 l Suppe

Zubereitung:

Für die Fülle: Semmel in kleine Würfel schneiden und mit zerklopftem Ei und warmer Milch übergießen. Weiche Butter, Salz und Petersilie untermischen.

Für die Marinade: Knoblauch zerdrücken und mit Olivenöl, Paprika, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer verrühren. Die Haut der Hendlkeulen vorsichtig leicht lösen und das Fleisch innen und außen mit der Marinade bepinseln. Die Fülle unter die Haut schieben und mit einem Zahnstocher fixieren. Außen auch noch mit der restlichen Marinade einstreichen.

Die Hendlteile in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 50 Minuten braten. Immer wieder mit Wasser und entstehenden Bratensaft übergießen.

Karotten und gelbe Rüben in Scheiben schneiden, Kohlrabi in Stifte schneiden, beim grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden und in ca. 3-4 cm Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und längs halbieren.

Das Gemüse in zerlassener Butter anbraten, salzen mit Suppe aufgießen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Gemüse samt Flüssigkeit zu den Hendlkeulen geben und bei 200°C noch etwa 8 Minuten im Backrohr braten.

