

RINDERROULADEN

20 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



140 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 8 Portionen

Für die Rouladen:

- 8 Rinderrouladen
- 8 Scheiben Speck
- 8 Gewürzgurken
- 3 Zwiebeln
- 8 TL Senf
- Salz und Pfeffer



Für die Soße:

- 2 Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 100 g Sellerie
- 1 TL Tomatenmark
- 800 ml Rinderbrühe (oder Rinderfond)
- 2 TL Speisestärke
- 2 EL Gurkenwasser
- Salz und Pfeffer

Außerdem:

- 2 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1. Bereite zuerst die Zutaten für die Rouladenfüllung vor: Schneide die Gewürzgurken der Länge nach in Viertel. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Streifen. Schäle dann die Zwiebel, Möhren und Sellerie für die Rouladen Soße und schneide sie in kleine Würfel.
2. Lege deine Rouladen nebeneinander auf ein großes Brett und decke sie mit Frischhaltefolie ab. Klopfe sie mit einem Fleischklopfer oder mit einem kleinen Stieltopf platt.
3. Würze die Rouladen auf beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer und bestreiche die Oberseite dann mit Senf. Lege eine Scheibe Speck darauf. Gib in die Mitte ein paar Streifen der Gewürzgurke und Zwiebel.
4. Schlage zuerst die Seiten der Rouladen nach innen und rolle sie dann fest von unten nach oben auf. Binde sie mit Küchengarn zusammen. Du kannst auch Rouladennadeln oder

- Rouladenklemmen zum Fixieren nutzen.
5. Erhitze das Butterschmalz in einem großen Schmortopf und brate die Rinderrouladen darin rundherum scharf an. Sie dürfen gern Farbe bekommen. Die Röstaromen sind für den finalen Geschmack sehr wichtig. Nimm sie dann heraus und stelle sie beiseite.
 6. Gib nun die Zwiebel, Möhren und Sellerie in den Topf und brate sie 3-5 Minuten an. Rühre dann das Tomatenmark unter. Es darf ruhig Farbe bekommen. Gieße dann den Rinderfond auf. Gib die Rouladen zurück in den Topf.
 7. Lass die Rouladen nun zugedeckt 1,5 - 2 Stunden im Topf schmoren. Alternativ kannst du sie bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) für eine Stunde mit und eine Stunde ohne Deckel in den Backofen schieben. Stich dann mit einer Fleischgabel in das Fleisch und teste, ob die Rouladen zart genug sind. Sie sind gar, wenn das Fleisch locker von der Gabel rutscht. Verlängere die Garzeit, wenn dem nicht so ist.
 8. Nimm die Rouladen aus dem Topf und widme dich der Rouladen Soße. Gieße sie dafür durch ein Sieb in einen anderen Topf. Das Gemüse drückst du dabei etwas aus. Nach Belieben kannst du es auch in die Soße geben und pürieren. Zum Andicken rührst du die Speisestärke mit dem Gurkenwasser an und dann in die Soße. Schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab.
 9. Gib die Rinderrouladen zurück in die Soße und serviere sie mit einer Beilage deiner Wahl oder stelle sie zum Aufbewahren kalt / friere sie ein. Meine Oma hat kurz vor dem Servieren immer noch etwas saure Sahne über die Rouladen in die Soße laufen lassen.

Nährwerte pro Portion: 310 kcal | KH 5,5 g | E 40 g | F 13 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem **Shop**.

