

Rezept

Gedämpfte Rouladen mit Wurzelgemüse

Ein Rezept von Gedämpfte Rouladen mit Wurzelgemüse, am 10.06.2026

Zutaten

2 Rinderrouladen (gut abgehangen und von feinen Fettäderchen durchzogen)	Salz
	weißer Pfeffer
1 TL Kräutersenf	2 Scheiben luftgetrockneter Schinken (z. B. Parma- oder Serranoschinken)
1 kleine Gewürzgurke	150 g Möhren
1 Kohlrabi	1 Pastinake (ersatzweise Petersilienwurzel)
1 Schalotte	1 Lorbeerblatt
125 ml Fleischbrühe	2 Rouladennadeln

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Rouladen mit der flachen Seite des Fleischklopfers leicht klopfen. Mit Küchenpapier trockentupfen und flach ausbreiten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit Senf bestreichen. Je 1 Schinkenscheibe darauf legen. Die Gewürzgurke längs halbieren und auf den Schinken legen. Die Rouladen aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken.
2. Das Gemüse waschen und putzen. Möhren, Kohlrabi und Pastinake dünn schälen. Die Schalotte abziehen. Alles in streichholzdicke Stifte schneiden. Die Gemüsestifte und das Lorbeerblatt in einem Schmortopf mit dicht schließendem Deckel verteilen. Die Brühe angießen und das Gemüse aufkochen.
3. Die Rouladen auf das Gemüse legen. Leicht salzen und pfeffern. Die Rouladen zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 25 Min. im Dampf garen, bis das Fleisch innen noch rosig ist.
4. Die Rouladen herausheben und die Nadeln entfernen. Portionsweise auf dem Gemüse anrichten und mit etwas Garbrühe beträufeln. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.