

Rezept

Geschmorte Rinderrouladen

Ein Rezept von Geschmorte Rinderrouladen, am 24.09.2023

Zutaten

2 Gewürzgurken	2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün	4 dünne Scheiben Rindfleisch (aus der Keule, je 150–175 g)
Salz	Pfeffer
4 TL Dijonsenf	8 dünne Scheiben geräucherter Bauchspeck
1 EL Mehl	2 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark	150 ml Rotwein (ersatzweise Wasser)
2 EL Aceto balsamico (nach Belieben)	Rouladennadeln oder Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Die Gewürzgurken längs vierteln. Die Zwiebeln schälen und halbieren. 1 Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, die andere 1 cm groß würfeln. Petersilie aus dem Suppengrün abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Das Gemüse waschen und putzen oder schälen, 1 cm groß würfeln.

3. Rindfleischscheiben zwischen Frischhaltefolie legen (oder in einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel) und mit einem Fleischklopfer oder einem kleinen Stieltopf sanft, aber bestimmt flach klopfen. Danach sollen die Fleischscheiben ca. 3 mm dick sein.

4. Die Fleischscheiben auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander auf der Arbeitsfläche auslegen. Fleischscheiben dünn mit dem Senf bestreichen, je 2 Speckscheiben der Länge nach darauflegen und mit den Zwiebelstreifen und der Petersilie bestreuen.

5. Je 2 Gurkenviertel quer an ein schmales Ende jeder Fleischscheibe legen. Längsränder etwas nach innen einschlagen und die Fleischscheiben von einer Schmalseite her – mit den Gurken als Kern – eng zu Rouladen aufrollen. Mit Rouladennadeln fixieren oder mit Küchengarn zusammenbinden.

6. Rouladen mit wenig Mehl bestäuben. In einem Schmortopf 1 EL Butterschmalz zerlassen. Darin die Rouladen bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, herausnehmen. Übriges Schmalz im Topf zerlassen und Suppengrün und Zwiebelwürfel in 5 Min. goldbraun anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und 1 Min. mitrösten. Alles mit Rotwein und eventuell Balsamessig ablöschen.

7. Rouladen wieder in den Topf legen. Mit ca. 400 ml Wasser aufgießen, sodass die Rouladen nicht ganz von Flüssigkeit bedeckt sind. Den Topf abdecken und die Rouladen bei geringer Hitze ca. 1 Std. 30 Min. sanft schmoren, dabei die Rouladen ab und zu wenden.

8. Die Rouladen aus der Sauce heben. Die Sauce entweder so lassen, wie sie ist, oder die Sauce durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen, das Gemüse mit einem Löffel ausdrücken. Wer möchte, kann das Gemüse auch durch das Sieb streichen, um die Sauce damit zu binden.

9. In jedem Fall die Sauce noch mal aufkochen, abschmecken. Die Sauce mit den Rouladen auf Tellern anrichten, servieren. Dazu passt Kartoffelpüree am allerbesten.