

## Rezept

# Kräuterrollbraten mit Fenchelsauce

Ein Rezept von Kräuterrollbraten mit Fenchelsauce, am 11.11.2024

## Zutaten

3/4 Bund Thymian	1/2 Bund Majoran
<b>1</b> großer Zweig Rosmarin	1/2 Bio-Zitrone
<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>4 EL</b> Olivenöl
je 1 1/2 EL körniger Senf und Dijon-Senf	<b>1</b> 1/2 EL Fenchelsamen
Salz	Pfeffer
<b>1 kg</b> Schweinerollbraten (aus dem Rücken, vom Metzger eventuell die Schwarte wegschneiden und das Fleischstück zurechtschneiden lassen)	<b>1</b> große Zwiebel
	<b>1</b> große Möhre
	<b>1</b> Knolle Fenchel (möglichst mit Grün)
<b>1 EL</b> Tomatenmark	<b>100 ml</b> Wermut (z.B. Noilly Prat, ersatzweise Kalbsfond)
<b>100 ml</b> Weißwein (ersatzweise Kalbsfond)	<b>400 ml</b> Kalbsfond (aus dem Glas)
Küchengarn zum Binden	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4–6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

1. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und ein paar Thymianzweige für die Sauce beiseitelegen. Von den übrigen Kräuterzweigen die Blättchen abzupfen und fein hacken – es sollten jeweils ca. 1 1/2 EL Majoran und Rosmarin sein und 2 EL Thymian (eventuell das Grün der Fenchelknolle ebenfalls fein hacken). Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Knoblauch schälen, 2 Zehen durch die Presse drücken und mit 2 EL Öl, dem Senf, gehackten Kräutern (eventuell dem Fenchelgrün) und der Zitronenschale verrühren. Die Fenchelsamen grob hacken, die Hälfte unter die Kräuterpaste rühren, leicht salzen und pfeffern.
2. Das Fleisch trocken tupfen und flach auslegen. Die Kräuterpaste gleichmäßig auf dem Fleisch verstreichen, dann das Fleisch straff aufrollen und mit Küchengarn fest zu einem Rollbraten verschnüren. Den Braten rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Zwiebel und die Möhre schälen, den Fenchel waschen und putzen. Alles getrennt in kleine Würfelchen schneiden. Übrigen Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
3. In einem Bräter übriges Öl erhitzen und darin den Braten rundherum bei starker Hitze anbraten, dann herausnehmen. Im Bratfett die Zwiebel ca. 1 Min. andünsten. Möhre, Fenchel, Knoblauch und restliche Fenchelsamen dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Tomatenmark unterrühren, salzen und pfeffern und kurz mitrösten. Mit der Hälfte des Wermuts ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen, dann den Rest dazugießen und unter Rühren einkochen lassen. Wein und Fond angießen, die beiseitegelegten Thymianzweige dazugeben und alles kurz aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und das Fleisch einlegen. Bei mittlerer Hitze in ca. 1 Std. 10 Min. zugedeckt weich garen, dabei den Braten ab und zu wenden.

4. Nach Garzeitende den Rollbraten aus der Sauce heben und in Alufolie schlagen. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen (dabei das Gemüse auffangen). Sauce bei starker Hitze offen ca. 5 Min. unter Rühren einkochen lassen. 4-5 EL vom gekochten Gemüse hineingeben und heiß werden lassen, dann die Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer (und eventuell noch 1-2 EL Vermouth) abschmecken. Den Braten vom Küchengarn befreien, aufschneiden und mit Sauce servieren.