

Rezept

Marinierte Rindfleischröllchen

Ein Rezept von Marinierte Rindfleischröllchen, am 09.06.2026

Zutaten

3 EL Sojasauce	2 EL Limettensaft
1 EL Sesamöl	1 Knoblauchzehe
12 Scheiben Rinderfilet in Rouladenstärke (je ca. 40 g, vom Metzger schneiden lassen)	12 Blätter Kopfsalat
1 Mango	1 Bund Frühlingszwiebeln
Salz	Öl zum Braten
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Sojasauce, Limettensaft und Sesamöl in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Das Fleisch in der Würzmischung wenden und abgedeckt 20 Min. ziehen lassen.
2. Den Salat waschen und die Blattrippen flach schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Längsstreifen schneiden. Salatblätter und 12 Frühlingszwiebelstreifen in kochendem Wasser 10 Sek. blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Auf sauberen Küchentüchern auslegen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Spalten schneiden.
3. Eine Grillpfanne leicht mit Öl fetten und erhitzen. Fleischscheiben etwas trocken tupfen, in der Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite 1 - 2 Min. braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Die Pfanne wieder ölen, die übrigen Frühlingszwiebeln in der Pfanne 1 Min. unter Wenden anbraten. Auf jedes Salatblatt 1 Fleischscheibe, 1 - 2 Mangospalten und etwas von den Frühlingszwiebeln geben, aufrollen. Die Rindfleischröllchen mit blanchierten Zwiebelstreifen zusammenbinden.