Rezept

Rinderrouladen mit Apfelstückchen und Rote-Bete

Ein Rezept von Rinderrouladen mit Apfelstückchen und Rote-Bete, am 26.07.2025

Zutaten

4	Rinderrouladen
3	getrocknete Tomaten (in Öl)
	Salz
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
2 EL	Crème fraîche
1	Zwiebel
150 g	gegarte Rote Beten (vakuumverpackt)
2 - 3 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
200 ml	Rotwein
1	säuerlicher Apfel (z. B. Braeburn)
2 EL	kleine Kapern
	Pfeffer
1 TL	Honig
1 EL	scharfer Senf
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
2 EL	Mehl
400 ml	Apfelsaft
4 - 5 Zweige	Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Rouladen auf der Arbeitsfläche auslegen, nacheinander mit Frischhaltefolie abdecken und mit der Pfanne oder einem Plattiereisen leicht klopfen - aber nicht so kräftig wie etwa beim Schnitzel.

2. Für die Füllung Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten fein würfeln. Beides mit den Kapern in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, den Honig und die Crème fraîche untermischen, abschmecken.

3. Jede Fleischscheibe auf einer Seite mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung so aufstreichen, dass am Rand links und rechts noch ein Streifen Fleisch frei bleibt. Dann die Rouladen von einer Schmalseite her aufrollen und dabei die Seiten nach innen einklappen, damit die Füllung nicht herausfallen kann. Roulade beiseitestellen.

4. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Rote Beten klein würfeln, die Möhren schälen und ebenfalls klein würfeln.

5. In einem weiten Schmortopf das Öl erhitzen. Darin die Rouladen mit der Naht nach unten anbraten - so zieht sich das Fleisch an der richtigen Stelle sofort zusammen und Sie brauchen es nicht mit Küchengarn zu binden. Dann die Rouladen rundherum anbraten, herausnehmen.

6. Zwiebel, Knoblauch, Rote Beten und Möhren in Topf geben und anbraten. Mit Mehl bestäuben, umrühren und das Tomatenmark untermischen. Das Gemüse kurz braten, damit es schön trocken wird. Mit Apfelsaft und Rotwein ablöschen, den Thymian abbrausen und dazugeben.

---

7. Die Rouladen in den Schmorsud setzen. Deckel auflegen und die Rouladen bei geringer Hitze mindestens 2 Std. schmoren lassen, bis sie schön weich sind. Am Ende der Garzeit das Fleisch herausnehmen und die Sauce bei starker Hitze kurz einkochen.