Rezept

Rinderrouladen mit Auberginen und Paprika

Ein Rezept von Rinderrouladen mit Auberginen und Paprika, am 04.07.2025

Zutaten

- **1** Aubergine (ca. 250 g)
- **1** gelbe Paprikaschote (ca. 50 g)
- **1** Knoblauchzehe
- **9 EL** Olivenöl
- **4** Rindfleischscheiben aus der Oberschale (à ca. 160 g)
- **2 EL** Aceto balsamico
- **800 ml** Bratenfond (Glas, ersatzweise Fleischbrühe)
- **2 Prisen** Zucker
- **1** rote Paprikaschote (ca. 50 g)
- **1** große Gemüsezwiebel (ca. 300 g)
- **4 Zweige** Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **2 EL** Tomatenmark
- **400 ml** kräftiger Rotwein (z. B. Cabernet Sauvignon)
- **2 TL** Stärke
- Küchengarn oder Rouladennadeln

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und der Länge nach in 12 dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, mit einem Sparschäler schälen und jede Hälfte in 8 Streifen schneiden.

2. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die eine Hälfte in 8 Spalten schneiden, die andere Hälfte grob würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Eine große Pfanne erhitzen und 3 EL Olivenöl zugeben. Die Hälfte der Auberginenscheiben darin mit 1/2 Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. von jeder Seite braten und leicht salzen. Herausheben und auf Küchenpapier abfetten. Die restlichen Auberginen ebenso in 3 EL Olivenöl mit 1/2 Knoblauchzehe braten.

4. Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Jede Scheibe überlappend mit 3 Auberginenscheiben belegen. Je 4 bunte Paprikastreifen und 2 Zwiebelspalten auf den unteren Dritteln der Scheiben verteilen, die langen Seiten etwas einschlagen und die Rouladen eng aufrollen. Mit Küchengarn binden oder mit Rouladennadeln feststecken.

5. Die restlichen 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch rundum salzen und pfeffern und 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Wenden und weitere 2 Min. ringsherum anbraten. Herausnehmen.

6. Die Zwiebelwürfel im Öl in ca. 2 Min. Farbe annehmen lassen. Das Tomatenmark einrühren und 1 Min. rösten, dabei den Bodensatz möglichst gut loskratzen.

7. Den Ansatz mit Essig und 1/3 des Rotweins ablöschen und 2 Min. einkochen. Wieder mit 1/3 Rotwein ablöschen und 4 Min. einkochen. Nun den restlichen Rotwein dazugeben und erneut 1-2 Min. kochen. Alles mit dem Bratenfond aufgießen, die Rouladen wieder zugeben und aufkochen.

8. Das Fleisch bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 1 Std. 35 Min. weich schmoren. Dabei die Rouladen mehrmals wenden.

9. Die fertigen Rouladen aus der Flüssigkeit heben. Die Sauce offen 15 Min. einkochen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, mit einem Schneebesen in die kochende Sauce rühren und weitere 5 Min. kochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, durch ein feines Sieb passieren und wieder zurück in den Topf geben.

10. Die Rouladen von Garn oder Nadeln befreien und wieder in die Sauce legen. Alles nochmals aufkochen und servieren. Zu den Rouladen schmecken Ofenkartoffeln, Reis oder Nudeln.