

## Rezept

# Rinderrouladen mit Ofengemüse

Ein Rezept von Rinderrouladen mit Ofengemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> kurzer, dicker Zucchini (ca. 250 g)
<b>500 g</b> Möhren	<b>1</b> Staudensellerie
<b>4 Scheiben</b> Rindfleisch (ca. 150 g, aus der Keule)	<b>2 EL</b> Senf
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> Thymianblättchen	<b>3 EL</b> Rapsöl
<b>2 EL</b> Tomatenmark	<b>600 g</b> kleine Kartoffeln
<b>1 Zweig</b> Rosmarin	<b>4 EL</b> Kochsahne (15 % Fett)
<b>1 EL</b> Mehl	<b>4</b> Rouladennadeln (ersatzweise Faden)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 14 g F, 15 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

- 1.** Zwiebel schälen und klein hacken. Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Sellerie putzen, waschen und je 100 g fein würfeln. Rouladenfleisch trocken tupfen, flach klopfen, mit Senf bestreichen, kräftig salzen und pfeffern, mit Zwiebel und Thymian bestreuen und mit Zucchinischeiben belegen. Rouladen eng zusammenrollen und mit je 1 Rouladennadel feststecken.
- 2.** 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten. Dann das klein geschnittene Gemüse und das Tomatenmark zugeben. Alles zugedeckt weiterschmoren. Wenn der Topfinhalt droht anzusetzen, 500 ml Wasser zugeben. Die Rouladen insgesamt 1 Std. 30 Min. bei kleiner Hitze schmoren.
- 3.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die restlichen Möhren und Selleriestangen putzen, wenn nötig, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und halbieren. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln vom Zweig streifen. Gemüse in eine Schüssel geben, mit restlichem Öl, Salz, Pfeffer und Rosmarin mischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
- 4.** Nach Ablauf der Garzeit die Rouladen aus dem Topf nehmen und den Fond samt Gemüse pürieren. Sahne und Mehl mischen, zur pürierten Sauce geben und diese ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch etwas mit Wasser verdünnen und die Rouladen nochmals in der Sauce erwärmen. Dazu gibt es das Ofengemüse.