

Rezept

Rinderrouladen mit Paprika und Schafkäse

Ein Rezept von Rinderrouladen mit Paprika und Schafkäse, am 09.06.2026

Zutaten

6 Rinderrouladen à 160 g (aus Oberschale)	2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten	120 g Schafkäse (z. B. Fetakäse)
5 Zweige Thymian	3 Zweige Oregano
400 g Zwiebeln	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	1 EL Mehl (Type 405)
500 ml kräftiger Rotwein (z.B. Cabernet Sauvignon)	750 ml Gemüsefond (aus dem Glas, ersatzweise Bratenfond)
Küchengarn	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Rinderrouladen kalt abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen, weiße Samenwände entfernen und die Hälften quer in grobe Streifen schneiden. Den Schafkäse in 6 fingerdicke Balken schneiden. Kräuter waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
2. Die Rouladen auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils auf dem unteren Drittel die Paprikastreifen verteilen und mit je 1 Käsestück belegen. Mit Thymian und Oregano bestreuen. Die Seiten einschlagen und aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn zusammenbinden, salzen und pfeffern.
3. Etwa 3 EL Olivenöl in einem Topf (24 cm Ø) erhitzen, die Rouladen darin in 5 Min. ringsherum anbraten und herausnehmen. Restliches Öl mit den Zwiebeln in den Topf geben und 2 Min. braten. Das Tomatenmark einrühren und noch 2 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren 2 Min. braten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen, die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Den Vorgang 2-mal wiederholen.
4. Den restlichen Rotwein und Gemüsefond dazugießen, die Rouladen einlegen und alles aufkochen lassen. Abgedeckt auf den Ofenrost (Mitte) in etwa 3 Std. und 40 Min. garen. Dabei mehrmals mit einer Fleischgabel prüfen, ob das Fleisch schon weich ist.
5. Nach der Garzeit den Topf herausnehmen, die Rouladen auf einen Teller legen und das Garn entfernen. Die Sauce in etwa 15 Min. sämig einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch einlegen und aufkochen lassen. Die Rouladen aufschneiden und pro Portion 3 Hälften mit reichlich Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, z. B. mit frischem Oregano und Thymian garnieren und mit breiten Nudeln servieren.