

Rezept

Rindsrouladen mit Schwarzwurzelgemüse

Ein Rezept von Rindsrouladen mit Schwarzwurzelgemüse, am 28.06.2026

Zutaten

4 dünne Scheiben Rindfleisch (à ca. 150 g, aus der Oberschale)	4 TL Dijon-Senf
Pfeffer	Salz
4 Gewürzgurken	3 Zwiebeln
1 EL Mehl	8 dünne Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
1 EL Tomatenmark	2 EL Butterschmalz
200 g Sahne	300 ml Fleischbrühe
2 EL frisch gepresster Zitronensaft	750 g Schwarzwurzeln
1 EL Butter	Salz
150 g Crème fraîche	1 EL Mehl
Pfeffer	1 TL Orangenmarmelade
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal

Zubereitung

1. Für die Rouladen die Fleischscheiben auf der Arbeitsfläche zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit den Händen leicht flach drücken. Die Folie entfernen, jede Scheibe mit 1 TL Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Gewürzgurken längs halbieren. Je 2 Scheiben Frühstücksspeck auf die Rouladen legen, etwa die Hälfte der Zwiebelstreifen und die Gewürzgurken darauf verteilen. Die Rouladen an den Längsseiten etwas einschlagen und aufrollen. Mit Rouladennadeln feststecken und mit Mehl bestäuben.
2. Den Backofen auf 150° vorheizen. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Rouladen darin rundherum goldbraun anbraten und herausnehmen. Die restlichen Zwiebelstreifen und das Tomatenmark in den Bräter geben und anrösten. Die Brühe dazugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Rouladen wieder einlegen und zugedeckt im heißen Ofen (Mitte, Umluft 130°) ca. 1 Std. 15 Min. schmoren, dabei ab und zu mit der Brühe begießen.
3. Inzwischen für das Gemüse die Schwarzwurzeln gründlich waschen und schälen (dabei unbedingt Einweghandschuhe tragen, denn der Wurzelsaft hinterlässt Flecken auf der Haut!). Die Schwarzwurzeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und sofort in eine Schüssel mit Wasser und 1 EL Zitronensaft legen, damit sie sich nicht bräunlich verfärben. In einem Topf Wasser mit dem restlichen Zitronensaft zum Kochen bringen, 1 Prise Salz dazugeben. Die Schwarzwurzeln darin in ca. 15 Min. bissfest garen. Abgießen (dabei das Kochwasser auffangen) und abtropfen lassen.
4. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin unter Rühren hell anschwitzen. Nach und nach unter Rühren 200 ml Schwarzwurzel-Kochwasser dazugeben und alles zu einer glatten, sämigen Sauce verrühren. Die Crème fraîche und die Marmelade unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Schwarzwurzeln in der Sauce warm halten.

5. Den Backofen ausschalten. Die Rouladen aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte legen und zugedeckt im Ofen warm halten. Den Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen, die Sahne hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze offen 8-10 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen mit der Sauce und dem Schwarzwurzelgemüse anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.