Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Rouladen mit Kürbis

Ein Rezept von Rouladen mit Kürbis, am 08.10.2026

Zutaten

350 g	eingelegter Kürbis (Abtropfgewicht; aus dem Glas)
1/2 TL	getrockneter Thymian
	Pfeffer
2	Frühlingszwiebeln
2	Schaschlikspieße
200 g	Frischkäse (0,2 % Fett)
2	fl ach geklopfte Rindfleischscheiben (aus der Oberschale; je ca. 75 g)
	Salz
1 TL	Rapsöl
50 ml	Instant-Gemüsebrüh

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Den eingelegten Kürbis abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Den Kürbis klein schneiden und mit dem Frischkäse vermengen.

2. Die Rindfleischscheiben mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, mit der Hälfte des Kürbisfrischkäses dick bestreichen und von der schmalen Seite her aufrollen. Jede Roulade mit je 1 Schaschlikspieß fixieren.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Rouladen darin rundherum bei starker Hitze ca. 2 Min. anbraten, dann bei schwacher Hitze in ca. 12 Min. zugedeckt fertig garen, dabei gelegentlich wenden.

4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, klein schneiden, mit dem restlichen Kürbisfrischkäse und der Gemüsebrühe in einen kleinen Topf geben, erhitzen und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze offen köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, bei Bedarf noch etwas Kürbissud zugeben. Die Fleischröllchen mit der Sauce servieren.