

Rezept

Rouladen mit Sauerkrautfüllung und Kümmelsauce

Ein Rezept von Rouladen mit Sauerkrautfüllung und Kümmelsauce, am 09.06.2026

Zutaten

4 Schalotten	1 kleine Knoblauchzehe
2 Zweige frischer Thymian	100 g rohes Sauerkraut
10 g Diätmargarine	1 TL Kümmelsamen
edelsüßes Paprikapulver	Salz
schwarzer Pfeffer	2 lange, dünne Schweineschnitzel ohne Fettrand (300 g)
1 EL Ayvar, Fertigprodukt	2 TL Sonnenblumenöl
2 Scheiben geräucherter Rohschinken ohne Fettrand (20 g)	50 g trockener Weißwein
200 ml Kalbsfond (aus dem Glas)	1 Lorbeerblatt
nach Belieben etwas Crème fraîche	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch jeweils schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Das Sauerkraut grob schneiden.
2. Die Margarine in einem kleinen Topf erhitzen, die Hälfte der Schalotten darin glasig werden lassen. Das Sauerkraut zugeben und 5 Min. mitdünsten. Mit 1/2 TL Kümmel, 1 Msp. Paprikapulver sowie mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
3. Die Schweineschnitzel kalt abspülen und trocken tupfen. Jedes Schnitzel etwas flach klopfen und in zwei Stücke teilen. Diese mit dem Ayvar bestreichen und das Sauerkraut darauflegen. Die Schnitzel zu Rouladen drehen. Mit Küchengarn fixieren. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Rouladen darin rundum scharf anbraten.
4. Den Räucherschinken in Streifen schneiden, mit den übrigen Schalotten und dem Knoblauch zu den Rouladen geben und anbraten.
5. Wein und Kalbsfond angießen, das Lorbeerblatt, 1/2 TL Kümmel, Salz und Pfeffer zugeben und die Rouladen zugedeckt 45 Min. bei mittlerer Hitze garen. Nach Bedarf etwas Wasser zugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit etwas Crème fraîche verfeinern und zu den Rouladen servieren.