

Rezept

Schnelle Rinderrouladen

Ein Rezept von Schnelle Rinderrouladen, am 15.12.2025

Zutaten

4	Rinderhüftsteaks (à ca. 180 g)	75 g	Frühstücksspeck in Scheiben
2	Zwiebeln (à ca. 50 g)	2	Essiggurken
2 Stängel	Majoran		Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 EL	mittelscharfer Senf
2 EL	Butterschmalz		Gefrierbeutel
4	Rouladennadeln oder Zahnstocher		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Die Steaks trocken tupfen und falls nötig Sehnen entfernen. Ein Steak auf die Arbeitsfläche legen und mit einem seitlich aufgeschnittenen Gefrierbeutel bedecken. Mit einem Plättiereisen oder einem Stieltopfchen flach klopfen. Mit den anderen Steaks ebenso verfahren. Abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Inzwischen die Speckscheiben nebeneinander in eine kalte beschichtete Pfanne legen. Die Pfanne auf den Herd stellen und den Speck bei mittlerer Hitze kross braten. Auf Küchenpapier abfetten. Die Zwiebeln schälen und längs in Streifen schneiden. Die Gurken in schmale Streifen schneiden. Den Majoran waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Zwiebeln im Speckfett bei kleiner Hitze ca. 10 Min. schmoren. Die Majoranblättchen zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die dünn geklopften Steaks von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Oberseite mittig mit Senf bestreichen, die Zwiebelmasse darauf verteilen. Den krossen Speck grob darüberbröseln. Die Fleischscheiben an den langen Seiten etwas einschlagen und von der kurzen Seite aus aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Zahnstochern verschließen.
4. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze von allen Seiten je 1 Min. anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die Rouladen weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten.
5. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen, schräg halbieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Klassisch gibt es dazu krosse Bratkartoffeln mit frischer Petersilie und einen Tomatensalat.