



Mahlzeit!

W I E S B A D E N

Gefüllte Rinderroulade mit Kartoffel-Lauchpüree

Gefüllte Rouladen

4 dünne Scheiben Rindfleisch aus der Keule
2 weiße Zwiebeln, in Streifen geschnitten
1 Karotte, in Stifte geschnitten
100 g Knollensellerie, in Stifte geschnitten
100 g Essiggurken, in Stifte geschnitten
100 g durchwachsener Speck, in feine Streifen geschnitten
1 EL Senf
1 EL Sahnemeerrettich
Salz, Pfeffer
1 EL Öl

Für die Soße

1 Zwiebel
120 g Knollensellerie
1 Karotte
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
500 ml Hühnerbrühe
5 Lorbeerblätter
1 EL Senfkörner
1 Knoblauchzehe
Abrieb von einer Zitrone
2 EL Butter
Salz, Pfeffer

Für die Rouladen Zwiebelstreifen mit den Speckstreifen in etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze andünsten, den Senf dazu geben vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In einem kleinen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Karotten, Selleriestifte hinzufügen und bissfest kochen. In ein Sieb abgießen. Die Gemüsestifte mit den Essiggurken mischen und mit Sahnemeerrettich vermengen.

Das Rindfleisch mit einem Schnitzelklopfer leicht mürbe klopfen. Je einen großzügigen Löffel Zwiebel-Speck-Senfmasse auf die Fleischscheiben streichen, dabei die Ränder frei lassen. Die marinierten Gemüsestifte auf die Rouladen verteilen, die Längsseiten etwas einschlagen, das Fleisch von der schmalen Seite her aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken.

Für die Soße Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Rouladen darin rundherum bei mittlerer Hitze anbraten und wieder heraus nehmen. Das Gemüse in den Topf geben und andünsten. Das Tomatenmark unterrühren, mit Rotwein ablöschen und einköcheln lassen. Die Hühnerbrühe angießen und die Rouladen in die Soße legen. Zugedeckt für ca. 2 Stunden schmoren und die Gewürze, Zitronenabrieb, Lorbeerblätter, Senfkörner, Knoblauch dazugeben.

Die Rouladen herausnehmen und die Rouladennadeln entfernen. Die Soße durch ein Sieb abgießen, dabei das Gemüse etwas durchdrücken. Die Butter in die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen vor dem servieren in der Soße erhitzen.

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

Gefüllte Rinderroulade mit Kartoffel-Lauchpüree

Kartoffel-Lauchpüree

400 g mehlig Kartoffeln
Salz
2 EL Butter
2 EL geschlagene Sahne
3 EL Lauchpaste

Für das Püree die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Butter verrühren, mit Salz und Lauchpaste abschmecken und die geschlagene Sahne unterheben.

Lauchpaste

100 g Lauch
100 g Butter
Salz

Den Lauch in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Durch ein Sieb abgießen und gut ausdrücken. Mit Butter in der Küchenmaschine pürieren und mit Salz abschmecken. Die Paste kalt stellen. Gut verschlossen hält sich die Paste im Kühlschrank 1 Woche.

Mein Tipp:
Lauchpaste verfeinert Cremesuppen, Pürees und andere Sachen.