

**Theresa Baumgärtner**  
**Rinderroulade**

**Montag, 2. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

1 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
60 g	Butter
3 TL	Kapern
2 EL	Rosinen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Rinderlendensteaks à ca. 180 g
2 TL	scharfer Senf
100 g	Lauch
1	Zwiebel
100 g	Knollensellerie
2	Möhren
2 EL	Rapsöl
200 ml	Rinderfond
200 ml	Wasser
250 ml	trockener Rotwein
1	Lorbeerblatt
1 EL	Honig

**Zubereitung:**

1. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch schälen und ebenfalls fein reiben.
2. 1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die gehackte Petersilie mit den Kapern, der Zitronenschale, Knoblauch und den Rosinen andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils etwas vom Petersilien-Rosinen-Mix geben. Die Fleischscheiben von der Längsseite her aufrollen und mit Küchenfaden verschnüren.
5. Den Lauch waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Sellerie und Möhren schälen und alles in kleine Stückchen schneiden.
6. In einem Schmortopf oder Bräter das Rapsöl erhitzen und darin die Rouladen von allen Seiten braun anbraten, dann wieder herausnehmen.
7. Anschließend das Gemüse im Schmortopf unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat.
8. Die Rouladen zurück in den Topf legen, mit Rinderfond, Wasser und Rotwein aufgießen. Ein Lorbeerblatt dazugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 2,5 Stunden weich schmoren.

9. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen. Die Sauce durch ein Sieb geben und mit dem Honig in einem Topf auf die Hälfte einkochen. Die restliche kalte Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10. Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu passen gut Rosmarinkartoffeln.

Pro Portion: 582 kcal / 2442 kJ

12 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 35 g Fett