

Sören Anders
Rinderrouladen mit Kartoffelpüree
und Karottengemüse

Donnerstag, 5. Januar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Rouladen:

2	saure Gurken (Gewürzgurken)
80 g	fetter Speck
4	Rindfleischscheiben (à ca. 160 g) für Rouladen, z. B. aus Ober- oder Unterschale
etwas	Salz
2 EL	Senf
1 TL	Majoran, gerebelt
2	Zwiebeln
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
700 ml	Rinderfond (z. B. aus dem Glas)

Für das Kartoffelpüree:

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
250 ml	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Karotten:

600 g	Karotten
1	Schalotte
2 EL	Butter
1 EL	Puderzucker
100 ml	Mineralwasser
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.
3. Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.
4. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
5. In einem Bräter Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.
6. Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.



7. Für das Gemüse die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
8. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
9. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren. Mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
11. Das Karotten-Gemüse mit restlicher Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie untermischen.
12. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.
13. In einem Topf Milch und Butter erhitzen.
14. Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.
15. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.
16. Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken
17. Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen daraufsetzen. Kartoffelpüree und Karottengemüse dazu reichen.

Pro Portion: 765 kcal/ 3210 kJ

37 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 50 g Fett