



## RINDSROULADEN

### DAS REZEPT MEINER MUTTER

Rezept nach Grundprodukten: Rind  
 L= Vollkost | Kocherfahrung: Normal  
 Vorbereitung: 30 Min. | Zubereitungszeit: 2-3 Std.

#### Zutaten für 8-10 Portionen:

4 Rindsschnitzel à 160 g (aus der Schale, Rose oder dem Tafelstück), Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Dijon-Senf, Mehl zum Stauben, Pflanzenöl zum Anbraten.

#### Für die Fülle:

200 g Frühstücksspeck, 150 g Essiggurkerl, 200 g Karotten, 200 g Sellerieknolle, 150 g Zwiebel (würfelig geschnitten), 100 ml Pflanzenöl, 30 g Paradeismark, 250 ml Rotwein (Blaufränkisch), 1 Liter brauner Fond, Rindsuppe oder Wasser, 20 g Kapern, Thymian, Lorbeerblätter, Knoblauch, Senf, 125 ml Crème fraîche, 40 g Butter zum Montieren, Petersilie.

#### Zubereitung Fülle:

Essiggurken, Karotten und Sellerie in 5 mm dicke Streifen schneiden (fein geschnitten schmeckt besser), die kleingeschnittenen Zwiebeln leicht anschwitzen.

#### Zubereitung Rindsrouladen:

1. Die Rindsschnitzel leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Dijon-Senf beidseitig leicht bestreichen und mit den in Streifen geschnittenen



Zutaten (Speck, Essiggurkerl, Karotten und Sellerieknolle) für die Füllung belegen und fest einrollen. Mit dem Schweinsnetz umwickeln, und mit Spagat, Rouladennadeln oder Zahnstochern fixieren.

2. Die Rouladen außen mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen, mit Mehl leicht stauben und rundum gut anbraten.

3. Die Rouladen herausnehmen und im Bratrückstand den restlichen in Streifen geschnittenen Speck, Gemüseabschnitte und Tomatenmark einige Minuten mitrösten.

4. Mit Rotwein (Blaufränkisch) ablöschen und einkochen, bis eine schöne dunkelbraune Farbe entsteht. Mit Suppe (Fond, Wasser) aufgießen und kurz aufkochen lassen.

5. Die angebratenen Rouladen, gehackte Kapern, etwas Senf und Gewürze begeben und am Herd auf kleiner Flamme zugedeckt 1 Stunde weich schmoren. Dabei die Rouladen mehrmals wenden, die Rouladen aus der Kasserolle heben und warm stellen.

6. Die Sauce passieren, die glatt gerührte Crème fraîche einrühren, aufkochen, montieren, gehackte Petersilie begeben und abschmecken.

Anrichten: Von den Rouladen die Zahnstocher, Spagat oder Rouladennadeln entfernen, mit dem Elektromesser schräg halbieren und mit der Sauce umgießen und mit Erdäpfelpüree anrichten.