

# RINDERROULADEN

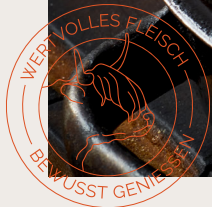
VOM HOCHLANDRIND

---

## BADHAUS 5

---

BIO-FLEISCH · REGIONAL · BEWUSST GENIESSEN





FÜR 4 PERSONEN



ZEIT:  
40 Min. Vorbereitungszeit  
1,5-2 Std. Schmoren



DAZU PASST:  
Selleriepüree  
Breite Nudeln

VIEL SPASS  
BEIM KOCHEN!

## ZUTATEN

4 Scheiben Rouladenfleisch	<b>Für die Füllung:</b>
2 Zwiebeln	2-3 EL Dijon Senf
2 Möhren	2 EL Tomatenmark
1/4 Sellerieknolle	1 Zwiebel
1/2 Stange Lauch	4 Cornichons
1 EL Tomatenmark	12 Scheiben durchwach-
0,5 L Rotwein	senen Speck
0,5 L Rinderbrühe	<b>Außerdem:</b>
1 Zweig Thymian	3 EL Öl, Mehl, Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt	Rouladennadeln oder
4 schwarze Pfefferkörner	Küchengarn
	Speisestärke

# B5

**1** Das Fleisch zwischen Frischhaltefolie mit dem Fleischklopper flach klopfen. Anschließend salzen, pfeffern, dann gleichmäßig mit Senf und Tomatenmark bestreichen.

**2** 1 Zwiebel schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Gurken längs in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Das Fleisch mit jeweils 3 Speckscheiben, Gurken und Zwiebelscheibchen belegen.

**3** Die Ränder der Längsscheiben nach innen einschlagen und anschließen als Roulade aufrollen. Dann feststecken oder schnüren. salzen und leicht mit Mehl bestäuben, danach restliches Mehl abklopfen.

**4** 3 EL Öl im Bräter erhitzen. Die Rouladen rundherum bei starker Hitze anbraten und dann herausnehmen.

**5** Für die Soße Zwiebeln, Möhren und Sellerie grob

würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. In den heißen Bräter zuerst Puderzucker stäuben und karamelisieren lassen.

**6** Anschließend Gemüse mit Tomatenmark scharf anbraten. Mit einem Teil des Rotweins ablöschen und reduzieren lassen. 2 - 3 mal wiederholen. Nun die Rinderbrühe angießen. Die Rouladen in den Topf geben, salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Hitze 1,5 - 2 Stunden schmoren, dabei die Rouladen mehrmals wenden.

**7** Die Rouladen aus dem Topf nehmen und die Soße durch ein Sieb passieren und bei starker Hitze einköcheln lassen. Jetzt mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und etwas ziehen lassen. Eventuell mit Stärke abbinden.

Guten Appetit!