

Ruhrpott-Roulade mit Grünkohl und Pumpernickel

Für 4 Rouladen

20 Blätter Grünkohl 2 Zwiebeln 150 g Pumpernickel
150 g gewürfelten Speck Rapsöl 4 dünne Kalbsschnitzel
2 EL Senf Salz, Pfeffer

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

3/4 der Grünkohlblätter 3 Minuten in heißem Wasser blanchieren.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pumpernickel klein hacken.

Gewürfelten Speck in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Zuletzt Pumpernickelbrösel hinzugeben und ca.

2-3 Minuten mitbraten. Tipp: Zwiebelwürfel erst nach dem Speck in die Pfanne geben, dann wird dieser besonders knusprig.

Schnitzel mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Blanchierten Grünkohl auf die Rouladen verteilen. Darauf die Speck- Pumpernickel-Mischung verteilen. Rouladen aufrollen und mit Rouladenspießen, Küchengarn oder anderen Alternativen fixieren.

Rouladen in einer separaten Pfanne in etwas Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten.

Währenddessen den restlichen Grünkohl fein hacken und in der Pfanne mit der verbliebenen Pumpernickelmischung anbraten. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuletzt die Pumpernickel-Grünkohlmischung in die Pfanne mit den gebratenen Rouladen geben. Pfanne für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

Zuletzt die fertigen Rouladen aus dem Ofen nehmen und die Rouladennadeln vor dem Servieren entfernen.

Tine Grasmann am 27. Januar 2020