

Rinder-Roulade, Kartoffel-Stampf, Bohnen im Speck-Mantel

Für zwei Personen

2 dünne Rinderhüftsteaks, 0,5 cm	5 Scheiben Speck	4 große mehligk. Kartoffeln
425 g stückige Dosen-Tomaten	150 g grüne Bohnen	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	20 g gehackte Mandeln
Mehl	1 EL Butter	200 ml Sahne
100 ml Milch	200 ml Sherry Fino	1 TL gerebeltes Bohnenkraut
1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und im kochenden Wasser garen. Nach etwa 20 bis 25 Minuten die Kartoffeln abgießen und mit der Milch, etwas Muskat, Salz und der Butter stampfen. Die Rinderhüftsteaks waschen und trocken tupfen. Die Paprika entkernen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Paprika, die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne andünsten. Anschließend mit den Mandeln mischen. Zwei Drittel der Mischung auf die Rouladen geben und einrollen. Mit einer Rouladennadel fixieren und mit etwas Mehl betäuben. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Rouladen darin scharf anbraten. Die restliche Gemüsemischung in einer Pfanne anbraten, den Sherry und die Tomaten dazugeben und die Rouladen hineingeben. Nach zehn bis 15 Minuten die Rouladen herausnehmen, die Sauce pürieren und mit der Sahne abschmecken. Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut bissfest garen. Anschließend die Bohnen abschrecken und bündchenweise mit einer Speckscheibe umwickeln. Danach in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl schwenken. Die Rinderroulade mit dem Kartoffelstampf und den Bohnen im Speckmantel auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Christina Reichert am 19. März 2014