

Mediterrane Rinder-Roulade, Pfannen-Kartoffeln, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Rinderroulade:

1 Rinderfilet à 400 g	50 g Parma-Schinken	3 getr. Öl-Tomaten
1 Strauchtomate	75 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe
1 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
Olivenöl, Meersalz	Salz, Pfeffer	

Für die Whisky-Butter:

2 EL irischen Whisky	250 g Butter	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL flüssigen Blütenhonig	Meersalz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

300 g kleine Frühkartoffeln	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
-----------------------------	-------------	---------------

Für das Gemüse:

100 g Brechbohnen	1 Stange Lauch	1 gelbe Paprika
1 Strauch Cherrytomaten	2 EL Sojasauce	3 TL Currypulver
1 TL Chilipulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und zu einer Roulade schneiden. Dafür knapp einen Zentimeter über dem Schneidebrett den Schnitt ansetzen und bis einen Zentimeter vor dem Ende einschneiden. Dann das obere Stück nach hinten klappen und wieder einschneiden. Die Prozedur solange wiederholen, bis eine Roulade entstanden ist. Die Tomate häuten, entkernen und mit den getrockneten Tomaten zusammen pürieren. Für die Whisky-Butter zunächst die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Dann die handwarme Butter in eine Schüssel geben und gut mit den übrigen Zutaten vermengen. Die Butter nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum kalt werden in den Kühlschrank stellen. Den Blattspinat in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die einzelnen Blätter trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatenmasse darauf streichen. Darüber die Spinatblätter auslegen, den Parma-Schinken darüber geben und die Crème-fraîche darüber verteilen. Die Füllung nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Fleisch aufrollen und mit Küchengarn zubinden. Von außen nochmals salzen und pfeffern. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Roulade darin rundherum anbraten. Die Rosmarin- und Thymianzweige, sowie die Knoblauchzehe nach dem Anbraten in die Pfanne geben. Das Fleischthermometer ins Fleisch stecken und die Pfanne für etwa 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 60 Grad erreichen. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen und anschließend pellen. Anschließend in einer Pfanne Butter zerlassen und die Kartoffeln darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Gemüse den Lauch waschen, die Enden abschneiden und in Ringe schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln und die Cherrytomaten halbieren. Die Enden der Bohnen abschneiden. Anschließend zunächst die Paprika in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, die Bohnen dazugeben und kurz vor dem Ende die Tomaten und den Lauch dazugeben. Die Roulade aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten. Die Kartoffeln daneben verteilen, eine Flocke Whisky-Butter zum Fleisch geben und servieren.

Manuela Kösters am 14. Januar 2015