

Rinder-Filet-Rouladen mit Kartoffel-Würfeln, Salsa verde

Für zwei Personen

Für die Rouladen:

400 g Rinderfilet	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 Zucchini	1 Knoblauchzehe	2 EL mittelscharfer Senf
6 Zweige Rosmarin	4 Stängel glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Würfel:

200 g festk. Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Salsa:

2 Sardellenfilets	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Glas Kapern	100 ml Olivenöl
1 EL Balsamico	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz		

Für die Rouladen:

Einen Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und einen zweiten auf 170 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in schmale Streifen schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und auch in schmale Streifen schneiden. 5 Zweige Rosmarin und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Nadeln und Blätter klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zucchini darin anbraten. Petersilie und Rosmarin mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Rinderfilet waschen, trockentupfen und in vier gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Evtl. etwas flacher drücken und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischscheiben jeweils auf einer Seite mit $\frac{1}{2}$ EL Senf bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Zu Rouladen zusammenrollen und an den Nahtstellen mit Zahnstochern fixieren.

Restliche Rosmarinzweige abbrausen und trockenwedeln. Rouladen mit Öl in einer Pfanne bei starker Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Einen Zweig Rosmarin und Knoblauchzehe dazugeben. Alles auf ein Backblech geben und in 5-6 Minuten im Ofen bei 170 Grad medium garen. Rouladen aus dem Ofen nehmen, Zahnstocher entfernen und diagonal halbieren.

Für die Würfel:

Kartoffeln schälen, waschen, trockentupfen und in kleine Würfeln schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und den Kartoffelwürfeln vermengen. Im Ofen bei 220 Grad ca. 25 Minuten backen.

Für die Salsa:

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL Saft auffangen. Petersilie und Koriander abbrausen und trockenwedeln. Sardellen, Knoblauch, Zwiebel, Zitronensaft, Kapern, Olivenöl, Balsamico, Petersilie, Koriander und Salz in einem Multi-Zerkleinerer zu einer gleichmäßigen Masse pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Henrik Bathke am 24. August 2020