

# Rouladen vom Jungbullen, Kartoffel-Püree, Fenchel-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Rouladen:

2 dünne Jungbullenfilets à 120-150 g

### Für die Füllung:

200 g Weißbrot

50 g Rosinen

Salz

100 g Parmesan

1 Bund glatte Petersilie

Pfeffer

50 g Pinienkerne

2 EL Olivenöl

### Für die Sauce:

2 Schalotten

50 ml Weißwein

1 Karotte

Olivenöl

1 Selleriestau

Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelbrei:

4 mehlig. Kartoffeln

75 ml Milch

Salz

$\frac{1}{4}$  Sellerieknolle

30 g Butter

100 g Parmesan

Muskatnuss

### Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle

50 g Feldsalat

Salz

1 Orange

$\frac{1}{2}$  Zitrone

Pfeffer

8-10 Kapern, in Salz

20 ml Olivenöl

### Für die Rouladen:

Das Fleisch flach klopfen und die zwei Scheiben halbieren, sodass man vier kleinere Scheiben erhält.

### Für die Füllung:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stängeln trennen und nur die Blätter mit einem Wiegemesser ganz fein hacken.

Die Rinde vom Brot entfernen und das Innere in kleine Stücke reißen, diese in eine Schüssel geben und mit ca. 200 ml Wasser anfeuchten.

Parmesan hineinreiben, Pinienkerne, Petersilie und Rosinen dazugeben.

Salz, Pfeffer und Olivenöl hinzufügen und das Ganze ein paar Minuten lang kneten, sodass Pinienkerne und Rosinen gut verteilt werden. Falls es zu trocken ist, etwas Wasser nachschütten. Daraufhin formt man vier Würste aus der Füllung und legt jeweils eine in eine der Fleischscheiben, rollt diese zu und verschließt sie mit einem Zahnstocher. Wenn etwas Füllung übrigbleibt, kann man diese für die Sauce aufheben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen kurz von allen Seiten anbraten.

### Für die Sauce:

Schalotten abziehen und der Länge nach halbieren. Karotte schälen und der Länge nach vierteln. Falls sie sehr lang ist, nochmal der Breite nach halbieren. Den unteren Teil der Selleriestau abschneiden, den Rest waschen und der Länge und der Breite nach halbieren.

Sobald die Rouladen angebraten sind, aus der Pfanne nehmen, etwas Olivenöl nach Bedarf in die Pfanne geben und darin sofort die Schalotten, Karotte und Selleriestau anbraten. Sobald diese beginnen, weich zu werden, die Rouladen wieder dazutun und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Wenn dieser beginnt, zu verdampfen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz etwas Saft aus dem Gemüse austreten lassen, dann den restlichen Wein dazu gießen. Das Ganze kurz ordentlich aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und ziehen lassen.

Tipp: Wenn etwas Füllung übriggeblieben ist, kann man diese nun hineingeben und in dem Wein auflösen lassen, dadurch wird die Sauce cremiger. Wenn sie zu trocken wird, mit etwas Wasser

strecken. Dann ggf. nochmal salzen.

**Für den Kartoffelbrei:**

Parmesan reiben. Sellerieknolle und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser kochen. Wenn die Kartoffel- Sellerie-Würfel weich sind, aus dem Wasser nehmen und stampfen.

Anschließend nach und nach erst die Butter, dann die Milch, dann Parmesan und zuletzt Salz und etwas Muskatnuss hineinrühren.

**Für den Fenchelsalat:**

Den Fenchel waschen und von unten beginnend horizontal in sehr dünne Scheiben schneiden. Den oberen Teil kann man weglassen.

Fenchelscheiben auf einen flachen, breiten Teller legen und mit etwas Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Orange schälen, filetieren und auf den Fenchel legen. Kapern von Salz befreien und abbrausen. Feldsalat abbrausen, trockenwedeln. Beides auf die Orangen legen. Zitrone halbieren, auspressen und Zitronensaft mit Olivenöl abschließend über alles geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Eibeck am 19. April 2022